



# Übersicht über unser Wahlangebot im Freiwilligendienst 27plus





## **Umgang mit Sterben und Tod**

**Wahltagnummer: WT 17**

**Termin: Montag, 13.02.2017**

**Ort: Villingen-Schwenningen**

**Team: Aicha Wolfs und Isabell Neu**

In manchen Einsatzstellen gehört es dazu, dass Menschen sich verabschieden und sterben. Wir möchten mit Euch schauen, wie ihr mit solch einer Situation als Freiwillige umgehen könnt.

Wie kann ich mich von Sterbenden verabschieden?

Was hilft mir im Umgang mit dem Thema Tod?

Wie begegne ich trauernden Angehörigen?

Wenn es möglich ist, werden wir mit Euch das Hospiz in Villingen besuchen.

## **Konflikte und wie wir damit besser umgehen**

**Wahltagnummer: WT 18**

**Termin: Freitag, 03.03.2017**

**Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus**

**Team: Isabell Neu und Jochen Franke**

Konflikte und Streitereien mit anderen Menschen werden oft als sehr belastend erlebt und können Stress verursachen. Besser also Konflikten aus dem Weg gehen? Ist Harmonie die Lösung?

Wir meinen: Konflikte und auch – gut geführte – Streitereien gehören zum Leben dazu und sind sogar eine Voraussetzung für gute und gelingende Beziehungen im privaten wie im beruflichen Leben.

- Möchtest Du wissen, wie Konflikte entstehen?
- Möchtest Du erfahren, welche Anteile Du daran haben kannst, dass ein Konflikt nicht lösbar erscheint oder Dir Stress verursacht?
- Möchtest Du lernen, mit Konflikten gelassener und bewusster umzugehen und Deinen Beitrag dazu leisten, Konflikte als prima Chance der Klärung und der Lösung zu betrachten?

Dann bist Du hier genau richtig!

Wir vermitteln euch Hintergründe zum Thema, gehen mit euch in Austausch und Selbsterfahrung. Zudem geben wir euch konkrete Hilfestellung dabei, auf das Thema „Konflikte“ einen anderen, neuen Blick zu werfen und bieten euch alternative Möglichkeiten an mit Konflikten in Zukunft umzugehen.



## **3-tägige Bildungsveranstaltung -Thema Medien und Mediengestaltung**

**Wahltagnummer: WT 21**

**Termin: Mittwoch, 05.04.- Freitag, 07.04.2017**

**Ort: Obersasbach, Haus Hochfelden**

**Team: Klemens Ellmann und Aicha Wolfs**

Wir sind für 3 Tage gemeinsam mit den Freiwilligen aus dem Norden in einem Tagungshaus, beschäftigen uns intensiv mit dem Thema Medien und Mediengestaltung und genießen das Zusammensein in der Gruppe. Besuch und Führung durch die Studios des SWR in Baden-Baden, anschließend Workshops zum Thema.

## **Berufliche Orientierung-wie geht's weiter?**

**Wahltagnummer: WT 22**

**Termin: Freitag, 28.04.2017**

**Ort: Freiburg, Katholische Akademie**

**Team: Dominique Buchmann und Isabell Neu**

Ein Bestandteil des Lebens ist die Arbeit, der Beruf.

An diesem Tag beschäftigen wir uns genau mit diesem Thema: Arbeit und Beruf!

Dabei ist eine wichtige Frage, wie es nach dem Freiwilligendienst beruflich bei jedem von euch weiter geht – wir werfen also einen Blick in die Zukunft.

Damit Dir dieser Blick in Deine berufliche Zukunft gut gelingt, schauen wir zunächst aber zurück:

- Vergangenheit: Was habe ich bisher gemacht? Was kann ich gut? Was machte mir besonders Spaß und wo sind meine Stärken?
- Gegenwart: Was mache ich jetzt? Was mache ich besonders gut? Was hiervon kann ich nutzen?
- Vision & Zukunft: Wo möchte ich beruflich hin? Was genau ist mein Ziel?

Bei dem letzten Punkt unterstützen wir Dich ganz konkret bei der Planung der Schritte, die DU tun kannst, um DEIN Ziel zu erreichen. Zugleich werden wir versuchen, mit Dir die Stolpersteine ausfindig zu machen, die Dich auf dem Weg zu Deinem Ziel hindern oder vom Weg abbringen könnten.

Dein Vorteil: Du bist der einzige Mensch, der für Dich Deine Stolpersteine aus dem Weg räumen kann – wenn Du Deine eigenen Stolpersteine kennst, steht dem Erreichen Deines Zieles nur ein Mensch im Wege – Du selbst.



## **Spiritueller Spurenweg im Europapark**

**Wahltagnummer: WT 36**

**Termin: Donnerstag, 04.05.2017**

**Ort: Rust, Europapark**

Wir möchten den Dankeschön-Tag für Freiwillige des Caritasverbandes für die Erzdiözese Freiburg mit einem Bildungstag verbinden. Wir werden den Tag gemeinsam mit allen Freiwilligen 27plus aus dem Norden und Süden verbringen.

Gemeinsam werden wir den Spurenweg gehen und so verschiedene Orte im Europapark kennenlernen, die Anstoß geben können zum Innehalten, Weiterdenken und auch zum Träumen... Somit wird auch ein kurzer Blick hinter die Kulissen des Europaparks möglich.

Der Eintritt zum Europapark ist für euch kostenfrei.

## **Bau dein Floß- erlebe Wasser hautnah**

**Wahltagnummer: WT 24**

**Termin: Freitag, 02.06.2017**

**Ort: Altrhein (Outdoor)**

**Team: Dominique Buchmann und Jochen Franke**

Dieser Tag bietet eine spannende und abwechslungsreiche Mischung aus Herz und Verstand, Denken und Erleben – und das alles im Miteinander. Nach einer kurzen Bauphase, bei der Ihr gemeinsam und mit Kopf und Kreativität Euer Floß baut, geht es aufs Wasser. Bei einer ausgiebigen Probefahrt testen wir das Floß auf Herz und Nieren und genießen die wunderschöne Natur des Altrheins saWT beginnendem Sommer. Natürlich bleibt nebenher auch genug Raum für Austausch zu Eurer Arbeit in den Einsatzstellen und allem, was Euch sonst gerade noch so beschäftigt.

Ein kleiner Hinweis am Rand: Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Erfahrungsgemäß kommt aber auch hier der Spaß nicht zu kurz! ☺

## **Kanufahrt auf dem Fluss – und: unser Lebensfluss**

**Wahltagnummer: WT 25**

**Termin: Freitag, 23.06.2017**

**Ort: Outdoor**

**Team: Dominique Buchmann und Isabell Neu**

Unsere Lebenszeit fließt dahin wie das Wasser eines Flusses...und wir: Wir fahren an diesem Tag Kanu. Dabei lassen wir uns vom Wasser nicht nur treiben, sondern steuern immer wieder auch aktiv. Wir werden Spaß haben, Natur erleben und gemeinsam schöne Erlebnisse teilen.

Neben diesem Erlebnis Kanufahrt werden wir uns aber auch ein wenig mit unserem Leben beschäftigen, unserem Lebensfluss:



- Welche Biegungen, Begegnungen und Wendungen in meinem Leben haben mich besonders geprägt?
- Welche wundervollen Flussabschnitte habe ich (er-)leben können - und wo spüre ich diese Erfahrungen noch heute positiv in mir?
- Wo gab es heftige Wellen, dunkle Wolken oder tiefe Strudel – und wie ist es mir gelungen, da wieder raus zu kommen und meinen Weg fortzusetzen?

Kurzum: Was hat mich so stark gemacht, dass ich meinen Lebensfluss bis heute gefahren bin? Wir sammeln also all jene Dinge (Edelsteine) mit Dir ein, die Dich tragen, stark machen, Dich auszeichnen!

### **Interkultureller Begegnungstag**

**Wahltagnummer: WT 26**

**Termin: Mittwoch, 05.07.2017**

**Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus**

**Team: Isabell Neu und Meggi Maier**

Woher kommst Du? Was verbindest Du mit Deiner Heimat?

Wir möchten Euch zu einem kulturellen Austausch einladen. D.h. jeder bringt etwas Typisches aus seinem Herkunftsland mit, z.B. ein Lied, ein Kleidungsstück, etwas zum Essen, Fotos... Gemeinsam werden wir uns an dem Tag auf eine kleine Weltreise begeben, Euren Erzählungen lauschen und uns über Erfahrungen mit verschiedenen Kulturen austauschen.

### **Klettern und die eigenen Grenzen entdecken**

**Wahltagnummer: WT 27**

**Termin: Freitag, 28.07.2017**

**Ort: Outdoor**

**Team: Dominique Buchmann und Aicha Wolfs**

Wir gehen gemeinsam in den Kletterpark. Hier begegnen uns verschiedene Herausforderungen und Schwierigkeiten:

- Was traue ich mir locker zu?
- Was traue ich mir eher nicht so zu – versuche es trotzdem?
- Was traue ich mir auf keinen Fall zu – wo ist meine Grenze?

Unser Thema ist neben dem Erlebnis des Kletterns damit auch das der Grenzen. Wir werden euch zu diesem Thema Informationen geben, mit euch in Selbsterfahrung und in Austausch gehen. Dabei hast Du Gelegenheit, Deine eigenen Grenzen womöglich etwas besser kennen zu lernen.

Wer seine Grenzen nicht kennt, der kann nicht „Nein“ sagen – weder zu anderen Menschen, noch zu sich selbst. Lerne Deine Grenzen kennen!



## **4-tägige Bildungsfahrt nach Berlin**

**Wahltagnummer: WT 29**

**Termin: Dienstag, 19.09.- Freitag, 22.09.2017**

**Ort: Berlin**

**Team: Meggi Maier und Aicha Wolfs**

Wir machen uns gemeinsam mit Freiwilligen aus der Diözese Rottenburg-Stuttgart auf nach Berlin. Dort besuchen wir den Bundestag, besichtigen Sehenswertes aus der Geschichte Berlins, machen eine Stadtführung, stürzen uns ins kulturelle Angebot und haben Gelegenheit, einfach mal die Hauptstadt zu entdecken.

## **Eine Wanderung mit spirituellen Impulsen**

**Wahltagnummer: WT 30**

**Termin: Mittwoch, 27.09.2017**

**Ort: Region um Freiburg**

**Team: Isabell Neu und Carola Zimmermann**

Gemeinsam werden wir eine Wanderung durch die Natur machen und verschiedene Phasen von Stille, Nachdenken und Austausch über Lebensfragen erfahren.

Was macht Sinn in meinem Leben?

Was bedeutet Glück für mich?

Was hilft mir in schweren Zeiten?

Wie und wo kann ich am besten Kraft tanken?

Wir werden die Schönheit der Natur genießen, mal jede(r) für sich und dann wieder im Austausch mit Anderen. Auf dem Weg werden wir spirituellen Bildern und Worten begegnen. Ein Tag zum Eintauchen in die Natur, zum Nachspüren und Nachdenken über wesentliche Fragen des Lebens.

## **Die Arbeitswelt und was von mir erwartet wird**

**Wahltagnummer: WT 32**

**Termin: Freitag, 27.10.2017**

**Ort: Freiburg, Weihbischof-Gnädinger-Haus**

**Team: Dominique Buchmann und Aicha Wolfs**

Neben der rein beruflichen Qualifikation gibt es viele weitere Anforderungen in der Arbeitswelt, denen wir begegnen und die wir mehr oder weniger gut erfüllen wollen oder können.

Über diese Anforderungen möchten wir uns mit euch austauschen und dabei zunächst einen Blick über den deutschen Tellerrand werfen:

- Wie sehen die Anforderungen in der Arbeitswelt in euren Kulturen und Ländern aus?



- Wo gibt es Unterschiede, wo Gemeinsamkeiten?
- Können wir bestimmte Anforderungen in den Systemen verändern – oder nicht?

Danach werden wir uns mit eurem persönlichen Umgang mit den in Deutschland geltenden Anforderungen beschäftigen:

- Welche Anforderungen verstehe ich - und werde ihnen gerecht?
- Welche Anforderungen verstehe ich weniger – und habe Probleme, diese zu erfüllen?
- Wo und wie genau kann ich im System etwas verändern – und wo und wie genau kann ich mich verändern?

Bei dem letzten Punkt werden wir Dich dabei unterstützen, konkrete Ideen und ganz konkrete Schritte zu entwickeln – damit Du und die Anforderungen besser zusammen passen! Hierbei ist auch eure wechselseitige Unterstützung ganz wichtig, denn eure Erfolge werdet ihr mit anderen teilen! Viel Spaß!

### **Bildhauen, malen, mit Ton arbeiten ...**

**Wahltagnummer: WT 33**

**Termin: Donnerstag, 16.11.2017**

**Ort: Räume für Kunst Freiburg**

**Team: Jochen Franke und Isabell Neu**

Gemeinsam besuchen wir die Freiburger „Räume für Kunst und Therapie e.V.“ und machen uns dabei ein Bild von der Arbeit des Vereins.

Außerdem haben wir selbst die Möglichkeit hinein zu schnuppern, in die Bereiche Malerei, Bildhauerei und Musik. Eure Kreativität ist also gefragt!

Bei unserem schöpferischen Tun bleibt natürlich auch genug Raum für all die Anliegen, die Euch gerade so beschäftigen – unter anderem auch bei einem gemütlichen Mittagessen in der Nähe. Wenn Ihr Euch bereits vor unserem gemeinsamen Tag über den Verein informieren möchtet, könnt Ihr das gerne auch bei einem Besuch auf der Homepage [raeumefuerkunst.de](http://raeumefuerkunst.de) tun.

### **4-tägige Bildungsveranstaltung – Den eigenen Spuren auf den Grund gehen**

**Wahltagnummer: WT 34**

**Termin: Dienstag, 28.11. – Freitag, 01.12.2017**

**Ort: St. Ulrich Bollschweil**

**Team: Klemens Ellmann und Carola Zimmermann**

Wir beschäftigen uns mit unserem eigenen Lebensweg, schauen zurück und wagen einen Blick nach vorne. Mal macht das jede(r) für sich, mal geschieht es im Austausch mit den anderen. Daneben ist viel Zeit mit den Freiwilligen aus der Nord-Region im Kontakt zu sein, gemeinsam zu singen, zu spielen und die Zeit zusammen zu genießen.



## Yoga und Entspannung

Wahltagnummer: WT 35

Termin: Dienstag, 12.12.2017

Ort: Freiburg, Wehnbischof-Gnädinger-Haus

Team: Isabell Neu und Meggi Maier

An diesem Tag werden wir es uns gut gehen lassen. Wir vermitteln Euch verschiedene Techniken zum Entspannen und zeigen Euch, wie Ihr im Alltag zwischendurch Kraft tanken und in stressigen Momenten entspannen könnt. Wir beziehen die Ebene von Körper, Geist und Seele mit ein. Ein Schwerpunkt wird bei Yoga-Übungen liegen, die wir gemeinsam ausprobieren. Ein Tag zum tief durchatmen und entspannen.

### Generell gilt:

- Fahrtkosten von und zu den Veranstaltungen werden vom Diözesancaritasverband Freiburg per Bank-Überweisung nachträglich erstattet. Bitte entsprechende Belege, Fahrkarten etc. aufbewahren.
- Für Verpflegung und Getränke ist vor Ort gesorgt (kostenfrei).
- Die Bildungstage gelten als Arbeitszeit und Sie werden hierfür von Ihrer Einsatzstelle freigestellt.
- Halten Sie sich die gewählten Tage frei und planen Sie Ihren Urlaub so, dass er außerhalb der Bildungstage liegt.

Bei Fragen wenden Sie sich an die zuständigen Bildungsreferentinnen in ihrer Region:

#### Region Singen:

Aicha Wolfs

Tel.: 07731 9053-33

E-Mail: wolfs@caritas-dicv-fr.de

#### Region Freiburg:

Carola Zimmermann

Tel.: 0761 8974 173

zimmermann@caritas-dicv-fr.de

#### Region Bad Säckingen:

Meggi Maier

Tel.: 07761 99 82 215

MechthildeMaier@caritas-dicv-fr.de