

**BFD Ü27**



# Seminarangebote

## Bundesfreiwilligendienst Ü27

März 2022 – Februar 2023

**Diakonie**   
Württemberg

## ***Liebe Freiwillige im BFD Ü27,***

Sie haben Ihren Freiwilligendienst begonnen. Darüber freuen wir uns sehr und begrüßen Sie herzlich!

Jetzt lernen Sie viel Neues kennen:

- Die Einsatzstelle
- Den Tagesablauf
- Neue Tätigkeiten
- Das Team Ü27 im Diakonischen Werk
- Viele neue Menschen

Das ist manchmal anstrengend, aber es macht auch Freude.

Ihren neuen Alltag haben Sie schon ein bisschen kennen gelernt.

Im Diakonischen Werk sind wir - das Team Ü27 - für Sie da:

- Wenn Sie Fragen zum BFD haben
- Wenn es in der Arbeit Probleme gibt
- Wenn Sie Hilfe brauchen

Wir sind zuständig für die Seminare. Wir beraten Sie gerne.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit im BFD mit vielen wertvollen Erfahrungen.

Wir freuen uns auf die persönliche Begegnung mit Ihnen!

Herzliche Grüße

Tobias Burgenmeister, Ute Fischer, Svenja Fuchs  
Klaus Pertschy, Sabine Zeller

*Team Bundesfreiwilligendienst Ü27*

*In diesem Heft finden Sie unsere Seminarangebote bis Februar 2023.*

*Im Herbst 2022 erhalten Sie dann automatisch ein neues Seminarheft mit weiteren Angeboten bis August 2023.*

## **BFD Ü27 (Bundesfreiwilligendienst über 27 Jahre): Das müssen Sie über die Seminartage wissen**

- Sie brauchen für jeden Dienstmonat einen Seminartag.
  - Für 12 Monate brauchen Sie insgesamt 12 Seminartage.
  - Für 6 Monate brauchen Sie insgesamt 6 Seminartage.Sie müssen aber nicht jeden Monat einen Seminartag besuchen. Manche Seminare sind zum Beispiel zwei oder drei Tage lang und man kann die Tage zusammenzählen.
- Für alle gibt es einen Begrüßungstag und einen Abschlusstag. Das sind zwei Seminartage. Die restlichen Tage suchen Sie sich aus diesem Heft aus.
- Die Seminartage sind für Sie kostenlos. Auch für das Essen und die Übernachtung müssen Sie nichts bezahlen.
- Die Fahrten in Baden-Württemberg bezahlt Ihre Einsatzstelle. Die anderen Fahrten bezahlt das Diakonische Werk.
- Die mehrtägigen Seminare sind mit Übernachtung. Meistens gibt es Einzelzimmer mit Dusche und WC.
- Ein Seminartag ist wie ein Arbeitstag.  
Auch wenn Sie in Teilzeit arbeiten (zum Beispiel 60%), bekommen Sie für einen Seminartag keine Überstunden.
- Das Formular zur Anmeldung finden Sie auf Seite 47.
  - Füllen Sie das Formular aus.
  - Schicken Sie uns das Formular innerhalb von vier Wochen per E-Mail.
- Wir schicken Ihnen und Ihrer Einsatzstelle eine Übersicht mit allen Seminartagen, für die Sie sich angemeldet haben.
- Sie bekommen zwei bis drei Wochen vor dem Seminar eine Einladung per E-Mail.
- Wenn ein Seminar ausfällt, schicken wir Ihnen eine E-Mail.

<b>Datum</b>	<b>Nummer</b>	<b>Thema</b>	<b>Ort</b>
<i>Mi, 16.03. – Do, 17.03.22</i>	Ü27-2118	<i>Sucht</i>	<i>Online- Seminar</i>
<i>Mo, 21.03.22</i>	Ü27-2119	<i>Stuttgart kennenlernen – Villa Reitzenstein</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>So, 27.03. – Di, 29.03.22</i>	Ü27-2120	<i>Klostertage</i>	<i>Bad Urach</i>
<i>Mo, 04.04. – Mi, 06.04.22</i>	Ü27-2121	<i>Weltreligionen</i>	<i>Online- Seminar</i>
<i>Mo, 11.04. – Di, 12.04.22</i>	Ü27-2122	<i>Stress und Entspannung</i>	<i>Hechingen</i>
<i>Mi, 27.04. – Do, 28.04.22</i>	Ü27-2123	<i>Mobilität der Zukunft</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Fr, 29.04.22</i>	Ü27-2124	<i>Stuttgart kennenlernen – Bahnhof, Baustellen...</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Do, 05.05. – Fr, 06.05.22</i>	Ü27-2125	<i>Rhythmus – Stimme – Bewegung</i>	<i>Bad Liebenzell</i>
<i>Di, 17.05.22</i>	Ü27-2126	<i>Depression</i>	<i>Tübingen</i>
<i>Mo, 23.05. – Fr, 27.05.22</i>	Ü27-2127	<i>Studienreise Hamburg</i>	<i>Hamburg</i>
<i>Do, 02.06.22</i>	Ü27-2128	<i>Verschwörungstheorien</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Mi, 22.06.22</i>	Ü27-2129	<i>Stress und Entspannung</i>	<i>Wernau/ Neckar</i>
<i>Do, 23.06.22</i>	Ü27-2130	<i>Kriminalität in Deutschland</i>	<i>Online- Seminar</i>
<i>Mi, 29.06. – Fr, 01.07.22</i>	Ü27-2131	<i>Psychische Erkrankungen</i>	<i>Tübingen</i>
<i>Mi, 13.07.22</i>	Ü27-2132	<i>Klettern</i>	<i>Hessigheim</i>
<i>Mi, 20.07. – Fr, 22.07.22</i>	Ü27-2133	<i>Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg</i>	<i>Oberbayern</i>
<i>Mo, 25.07. – Mi, 27.07.22</i>	Ü27-2134	<i>Hüttentour in den Allgäuer Alpen</i>	<i>Allgäuer Alpen</i>
<i>Mo, 01.08. – Do, 04.08.22</i>	Ü27-2135	<i>Studienreise München</i>	<i>München</i>
<i>Do, 20.10.22</i>	Ü27-2201	<i>Quo vadis? Berufsorientierung</i>	<i>Stuttgart</i>

<b>Datum</b>	<b>Nummer</b>	<b>Thema</b>	<b>Ort</b>
<i>Di, 25.10.22</i>	Ü27-2202	<i>Armut in Deutschland</i>	<i>Kirchheim/ Teck</i>
<i>Do, 27.10.22</i>	Ü27-2203	<i>Gesunde Ernährung</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Di, 08.11.22</i>	Ü27-2204	<i>BFD Ü27 und wie geht es weiter?</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Fr, 11.11.22</i>	Ü27-2205	<i>Stuttgart kennenlernen – Die wilden 1920er Jahre</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Mo, 14.11.22</i>	Ü27-2206	<i>Stress und Entspannung</i>	<i>Wernau</i>
<i>Mi, 16.11. – Fr, 18.11.22</i>	Ü27-2207	<i>Weltreligionen</i>	<i>Online- Seminar</i>
<i>Mo, 21.11. – Mi, 23.11.22</i>	Ü27-2208	<i>Empowerment in Übergängen</i>	<i>Sulz/Neckar</i>
<i>Mo, 28.11. – Di, 29.11.22</i>	Ü27-2209	<i>Dekorative Sterne selbst herstellen</i>	<i>Tübingen</i>
<i>Mo, 05.12. – Di, 06.12.22</i>	Ü27-2210	<i>Tod und Sterben</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Do, 08.12.22</i>	Ü27-2211	<i>Das nachhaltige Glück</i>	<i>Online- Seminar</i>
<i>Do, 15.12.22</i>	Ü27-2212	<i>Stuttgart kennenlernen – Weihnachtsgeschichten</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Mo, 16.01.23</i>	Ü27-2213	<i>Nähe und Distanz</i>	<i>Reutlingen</i>
<i>Di, 24.01.23</i>	Ü27-2214	<i>Stuttgart kennenlernen – Mode</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Do, 26.01.23</i>	Ü27-2215	<i>Ich bin eine Geschichte wert</i>	<i>Reutlingen</i>
<i>Mo, 30.01. – Di, 31.01.23</i>	Ü27-2216	<i>Sportpolitik</i>	<i>Hechingen</i>
<i>Do, 02.02.23</i>	Ü27-2217	<i>Tape Art</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Fr, 10.02.23</i>	Ü27-2218	<i>Kompetent gegen rechte Sprüche</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Mo, 13.02.23</i>	Ü27-2219	<i>Tipps und Informationen zum Umgang mit Geld</i>	<i>Stuttgart</i>
<i>Do, 23.02.23</i>	Ü27-2220	<i>Filzen</i>	<i>Stuttgart</i>

Der folgende Link führt zu unserer Internetseite mit den Seminarangeboten.

Dort kann man sehen, welche Plätze frei sind.

<https://ran-ans-leben.de/freiwilligendienste/besondere-programme/seminartage-bfd-ue27/>

Mit dem QR-Code kommt man auch zu den Seminarangeboten.



## **Begrüßungstag**

Was passiert an diesem Tag?

Wir geben Ihnen Informationen über den Bundesfreiwilligendienst.  
Wir fragen, wie es Ihnen geht.

Unsere Begrüßungstage finden regelmäßig statt.

Zu Beginn Ihres Bundesfreiwilligendienstes bekommen Sie von uns eine Einladung für einen Begrüßungstag.

Wir freuen uns, Sie an diesem Tag kennenzulernen!

Leitung: Tobias Burgenmeister  
Ute Fischer  
Svenja Fuchs  
Klaus Pertschy  
Sabine Zeller

## Abschluss-/Dankeschöntag

Ihr Freiwilligendienst ist bald zu Ende.

Es ist Zeit, zurückzublicken.

- Wie war Ihr Bundesfreiwilligendienst?
- Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?
- Was war gut - was war vielleicht auch schwierig?
- Was bleibt in Erinnerung?

An diesem Tag kann man mit anderen über den Dienst sprechen.

Und man kann sich verabschieden.

Mit einem kleinen Überraschungsprogramm sagen wir Danke für Ihren Einsatz im BFD.

Abschluss-/Dankeschöntage finden in regelmäßigen Abständen statt. Wir laden Sie rechtzeitig zu einem dieser Tage ein.

Leitung: Tobias Burgenmeister  
Ute Fischer  
Svenja Fuchs  
Klaus Pertschy  
Sabine Zeller



Seminarnummer: Ü27-2118

## **Sucht**

Warum werden Menschen süchtig? Wie wirkt sich die Sucht auf ihren Alltag aus? Wie arbeitet eine Suchtberatungsstelle?

Wir wollen uns mit verschiedenen Fragestellungen zum Thema Sucht befassen.

Dazu haben wir einen ehemals Abhängigen eingeladen, der uns von seinem Leben erzählt.

Termin:	Mittwoch, 16. März 2022 bis Donnerstag, 17. März 2022	09:30 Uhr 16:00 Uhr
Ort:	Online-Seminar	
Leitung:	Janika Binder, Referentin Freiwilliges Engagement Tobias Burgenmeister, Referent Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2119

## **Stuttgart kennenlernen**

### **Stuttgart als Landeshauptstadt – Stadtspaziergang und Besuch der Villa Reitzenstein**

Wir machen einen Spaziergang durch die Innenstadt. Wir sehen dort Gebäude, die geschichtlich und politisch eine Bedeutung haben. Wir sehen das Alte und das Neue Schloss, den Landtag, das Bürgerzentrum und vieles mehr - von außen.

Von innen sehen wir die Villa Reitzenstein. Die Villa aus dem frühen 20. Jahrhundert ist heute der Amtssitz des Ministerpräsidenten von Baden-Württemberg. Dort hat auch das Staatsministerium seinen Sitz. In der Villa Reitzenstein wird heute Landespolitik gestaltet.

Termin: Montag, 21. März 2022 09:30 Uhr – 16:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Andrea Welz, Diakonin und Kunsthistorikerin  
Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2120

## Klostertage

Innehalten, sich auf sich selbst besinnen, Ruhe finden, Stille erleben, meditieren, Kraft schöpfen an der Quelle des Lebens...

Das verbinden wir mit der Überschrift „Klostertage“.

Wir treffen uns im Stift Urach. Das Stift Urach ist ein ehemaliges Kloster in schöner Umgebung. Dort soll es Leib und Seele gut gehen.

Wir meditieren jeden Tag in unserem Raum und wir gehen hinaus in den Innenhof und in die Natur zum Uracher Wasserfall.

Es gibt Zeit für Gespräche und es gibt Zeiten der Stille. Es gibt Zeit zur Gestaltung eines Meditationsbuches.

Die Gebetszeiten im Stift Urach geben den Tagen Rhythmus.

Termin:	Sonntag, 27. März 2022	11:00 Uhr
	bis Dienstag, 29. März 2022	15:00 Uhr
Ort:	Bad Urach	
Leitung:	Susanne Büttner, Pfarrerin	
	Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2121

## **Weltreligionen**

Gemeinsam werden wir uns in diesem Seminar mit dem Thema Weltreligionen auseinandersetzen.

Dazu haben wir Vertreter\*innen der großen Religionen eingeladen.

Es werden Referent\*innen von „Meet a Jew“, einem Projekt vom Zentralrat der Juden, kommen. Eine praktizierende Buddhistin gibt uns Einblicke in ihren Alltag und in die Praxis des Buddhismus.

Und ein Referent der Ibn Rushd-Goethe Moschee in Berlin wird uns deren Konzept und Interpretation des Islam näher bringen.

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und haben auch Zeit für Fragen.

Termin: Montag, 04. April 2022 09:00 Uhr  
bis Mittwoch, 06. April 2022 16:00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Leitung: Tobias Burgenmeister, Referent Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2122

## **Stress und Entspannung – Zweitägig!**

Stress macht krank. Das lesen wir oft, aber so allgemein stimmt das gar nicht.

Dauerstress macht krank. Das stimmt. Und deshalb heißt unser Seminar „Stress UND Entspannung“. Wichtig ist der Ausgleich. Und für Ausgleich zu sorgen, ist oft nicht so einfach.

Was tun wir bei unserem Seminar?

- Wir reden darüber, was uns stresst.
- Bewegung hilft gegen Stress. Deshalb machen wir Bewegungsübungen.
- Entspannung hilft gegen Stress. Deshalb lernen wir Entspannungsübungen kennen.
- Die Zeit vergessen, hilft gegen Stress. Deshalb gibt es Zeit für etwas, was die Zeit vergessen lässt.

Wir freuen uns, wenn Sie diese Tage genießen können. Und wir freuen uns, wenn Sie die Übungen danach zu Hause weiter machen.

Termin:	Montag, 11. April 2022	09:30 Uhr
	bis Dienstag, 12. April 2022	15:00 Uhr
Ort:	Hechingen	
Leitung:	Simone Pertschy, Physiotherapeutin Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement	



Seminarnummer: Ü27-2124

## **Stuttgart kennenlernen Bahnhof, Baustellen und Bibliothek**

Am 26. September 1846 fuhr der erste Zug in den Centralbahnhof Stuttgart ein. Dieser erste Bahnhof beim Schlossplatz wurde ab 1900 zu klein. 1907 beschloss man die Verlagerung des Bahnhofs. Am 23. Oktober 1922 wurde der alte Bahnhof stillgelegt und der neue Hauptbahnhof eröffnet.

Unser Stadtspaziergang führt uns aus der Geschichte in die Gegenwart und in die Zukunft.

Von einer Aussichtsplattform sehen wir, wie weit der neue Bahnhof schon ist.

Am Nachmittag spazieren wir durch das neue Europaviertel und besuchen die neue Stadtbibliothek Stuttgart.

Termin: Freitag, 29. April 2022 09:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Andrea Welz, Diakonin und Kunsthistorikerin  
Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement





Seminarnummer: Ü27-2126

## **Depression**

Nicht wenige Menschen sind von psychischen Erkrankungen betroffen.

Dazu zählt auch die Depression.

Wir sprechen über mögliche Ursachen, Behandlungsmethoden, Heilungschancen und Verlauf einer Depression.

Thema wird auch sein:

- Wie gehen wir mit Betroffenen um?
- Was bedeutet die Erkrankung für sie und deren Umfeld?
- Wie kann eine Depression bewältigt werden?

Wir haben auch Zeit für Fragen.

Termin: Dienstag, 17. Mai 2022 09:30 – 16:00 Uhr  
Ort: Tübingen  
Leitung: Silvia Raidt, Sozialpädagogin  
Sabine Zeller, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2127

## Hamburg – Eine Studienreise

Hamburg - Hafen der Welt. Das Stadtbild ist geprägt von Containern und großen Schiffen. Tausende Tonnen von Waren werden von hier aus in die ganze Welt verladen. Aber auch für viele Menschen Europas war Hamburg vor ca. 250 Jahren der Start, um in Amerika ein neues Leben zu beginnen.

Bei unserer Studienreise werden wir den Hafen kennenlernen, aber auch andere Stellen in Hamburg, die von der Schifffahrt und den Menschen geprägt worden sind.

Außerdem sind wir unterwegs und lernen einen neuen Stadtteil kennen und informieren uns über ein soziales Hilfsprojekt.

Termin:	Montag, 23. Mai 2022	10:00 Uhr
	bis Freitag, 27. Mai 2022	17:00 Uhr
Ort:	Hamburg (Treffpunkt Stuttgart Hauptbahnhof)	
Leitung:	Linda Ulherr, Sozialpädagogin Klaus Pertschy, Referent Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2128

## Verschwörungstheorien

Wir alle bekommen ständig Informationen über angebliche Sachverhalte.

- Wer bringt Informationen in die Welt, ins Internet, in die Zeitungen...?
- Welche Interessen und Ziele sind mit der Verbreitung von Informationen verbunden?
- Sind die Informationen richtig oder sind sie "fake"?
- Können wir erkennen, ob es sich um eine sachliche Information, eine Behauptung oder eine Falschinformation / fake handelt?

Termin: Donnerstag, 02. Juni 2022 09:30 – 16:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Dr. Fabian Erhardt, Referent  
Sabine Zeller, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2129

## **Stress und Entspannung**

Stress macht krank. Das lesen wir oft, aber so allgemein stimmt das gar nicht.

Dauerstress macht krank. Das stimmt. Und deshalb heißt unser Seminar „Stress UND Entspannung“. Wichtig ist der Ausgleich. Und für Ausgleich zu sorgen, ist oft nicht so einfach.

Was tun wir bei unserem Seminar?

- Wir reden darüber, was uns stresst.
- Bewegung hilft gegen Stress. Deshalb machen wir Bewegungsübungen.
- Entspannung hilft gegen Stress. Deshalb lernen wir Entspannungsübungen kennen.

Wir freuen uns, wenn Sie diesen Tag genießen können. Und wir freuen uns, wenn Sie die Übungen zu Hause weiter machen.

Termin: Mittwoch, 22. Juni 2022 09:30 – 16:30 Uhr

Ort: Wernau/Neckar

Leitung: Simone Pertschy, Physiotherapeutin  
Svenja Fuchs, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2130

## **Kriminalität in Deutschland**

Welche Straftaten werden in Deutschland begangen? Durch wen? Und warum? Was sind die Gründe, warum Menschen straffällig werden?

Wir wollen uns gemeinsam mit diesen Fragen beschäftigen und auch über die jeweils angemessene Strafe sprechen. Außerdem möchten wir Ihnen zeigen, welche Strafen in Deutschland ausgesprochen werden und welche Maßnahmen es außer dem Gefängnis gibt.

In einem weiteren Teil führen wir mit Kai Gärtner ein Gespräch, der in der Jugendgerichtshilfe Mannheim tätig ist.

Termin: Donnerstag, 23. Juni 2022 09:30 – 16:30 Uhr  
Ort: Online-Seminar  
Leitung: Kai Gärtner, Sozialarbeiter (zeitweise dabei)  
Klaus Pertschy, Referent Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2131

## Psychische Erkrankungen

Nicht wenige Menschen sind von psychischen Erkrankungen betroffen. Gemeinsam wollen wir uns informieren über mögliche Ursachen, Behandlungsmethoden, Heilungschancen und Verläufe von z.B.:

- Schizophrenie
- Depression
- Manie
- Ängsten und Zwängen
- Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Psychischen Alterskrankheiten

Wie gehen wir mit Betroffenen um? Was bedeutet die Erkrankung für sie und deren Umfeld? Wie lassen sich solche Krisen aushalten und eventuell bewältigen?

Wir haben auch zeitweise ein Ehepaar zu Gast und erfahren von deren Krankheiten.

Termin:	Mittwoch, 29. Juni 2022	10:00 Uhr
	bis Freitag, 01. Juli 2022	15:00 Uhr
Ort:	Tübingen	
Leitung:	Silvia Raidt, Sozialpädagogin Sabine Zeller, Referentin Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27- 2132

## **Klettern – Schnuppern, Grenzen testen und Spaß haben**

Wer wollte nicht schon immer mal einen Berg bezwingen und hat sich dann doch nicht getraut?

Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg zum Klettergarten Hessigheim machen und uns am Naturfels ausprobieren. Das beinhaltet sowohl das eigene Klettern, als auch das gegenseitige Sichern mit Klettergurt und Seil.

Der Klettergarten Hessigheim liegt zwischen Wald und Reben mit schönem Blick über das Neckartal. Es gilt die acht bis 15 Meter hohen Naturfelsen, die angenehm schattig liegen, aus eigener Kraft zu erklimmen. Wer Spaß am Ausprobieren hat, seine Grenzen testen, aber auch die Verantwortung für die Anderen der Gruppe erleben möchte, ist hier genau richtig.

Für die Teilnahme braucht es keine Vorerfahrung und auch mit Höhenangst ist der Tag gut zu meistern.

Termin:	Mittwoch, 13. Juli 2022	09:30 – 17:00 Uhr
Ort:	Hessigheim (bei Besigheim)	
Leitung:	Fabian Dubberke, Erlebnispädagoge Tobias Burgenmeister, Referent Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2133

## **Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg**

Den Jakobsweg nach Santiago de Compostela in Spanien kennen viele.

Wir wollen gemeinsam in Bayern ein Stück des Münchner Jakobswegs gehen. Der Start ist am Starnberger See. Vorbei am Kloster Andechs und am Ammersee, durchqueren wir Teile des „Pfaffenwinkels“ und kommen nach drei Tagen an den Hohen Peißenberg. Dort endet unsere Wanderung.

Unterwegs gibt es manchmal eine Aufgabe oder ein Thema zu diskutieren. Manchmal gehen wir aber auch alleine, um Zeit zum Nachdenken zu haben.

Wir sind gemeinsam unterwegs und lernen uns (und uns selbst) näher kennen.

Das eigene Gepäck im Rucksack muss selbst getragen werden.

Folgende Touren sind geplant:

**Tag 1:** Starnberg - Kloster Andechs (ca. 16 km)

**Tag 2:** Kloster Andechs - Wessobrunn (ca. 20 km)

**Tag 3:** Wessobrunn - Hohenpeißenberg (ca. 16 km)

**Wir übernachten jeweils in einfachen Mehrbettzimmern mit Etagendusche.**

Termin:	Mittwoch, 20. Juli 2022	09:00 Uhr
	bis Freitag, 22. Juli 2022	18:00 Uhr

Treffpunkt: Ulm (Hauptbahnhof)

Leitung: Harald Keiser, Diakonisches Werk Bayern  
Klaus Pertschy, Referent Freiwilliges Engagement



Seminarnummer: Ü27-2134

## Hüttentour in den Allgäuer Alpen

Die Allgäuer Alpen bieten viele schöne und spannende Wanderwege in toller Natur. Insbesondere, wenn man sich weiter von den Bergstationen entfernt und sich aufmacht ins „Hinterland“ der Berge, gibt es viel Unberührtes zu entdecken.

Wir werden drei Tage unterwegs sein, mit Rucksack und Schlafsack.

Zunächst steigen wir auf zu unserer ersten Hütte und übernachten dort. Am nächsten Tag machen wir uns dann auf zu einer längeren Wanderung durch die schönen Berge hin zu unserer nächsten Hütte, wo wir erneut die Nacht verbringen.

Am letzten Tag geht es dann zurück, hinab ins Tal.

Das Angebot ist für jede und jeden geeignet. Jedoch sollten Sie in der Lage sein, fünf bis sechs Stunden zu wandern und dabei Ihr Gepäck selbst zu tragen.

Termin: Montag, 25. Juli 2022 10:00 Uhr  
bis Mittwoch, 27. Juli 2022 17:00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart

Leitung: Fabian Dubberke, Erlebnispädagoge und Wanderführer  
Tobias Burgenmeister, Referent Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2135

## München – Eine Studienreise

München, die Hauptstadt des Bundeslandes Bayern. In und um München gibt es viel zu entdecken. Hier gibt es noch Traditionelles zu beobachten, aber die Region hat sich auch zu einem wichtigen Wirtschaftsstandort entwickelt.

Unser Besuch in München wird sich vor allem mit dem dunkelsten Kapitel der Deutschen Geschichte befassen, dem Nationalsozialismus. So ist ein Besuch im Konzentrationslager Dachau, als auch im Dokumentationszentrum über die Zeit damals, geplant.

Es wird sicherlich aber auch Zeit bleiben, das jetzige München zu erkunden. Und bei gutem Wetter ist natürlich auch ein Besuch in einem typischen Biergarten möglich.

Termin:	Montag, 01. August 2022	10:00 Uhr
	bis Donnerstag, 04. August 2022	17:00 Uhr
Ort:	München (Treffpunkt Ulm)	
Leitung:	Richard Haupt, Lehrer	
	Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2201

## **Quo vadis? – Berufsorientierung für internationale Freiwillige**

Sie möchten nach dem BFD in Deutschland bleiben? Dann sind Sie bei „Quo vadis?“ genau richtig. Um diese Themen geht es:

- Wo liegen meine Stärken? Welche Berufe sind die richtigen für mich?
- Welche berufliche Perspektive habe ich?
- Was brauche ich, um in Deutschland eine Ausbildung oder ein Studium zu machen?
- Wie bewerbe ich mich richtig?
- Wer kann mir helfen und wo finde ich weitere Informationen?

Das *Welcome Center Sozialwirtschaft* informiert über Wege nach dem Freiwilligendienst für internationale Freiwillige.

Termin: Donnerstag, 20. Oktober 2022 09:30 – 16:30 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Gunther Müller, Welcome Center Baden-Württemberg  
Svenja Fuchs, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2202

## **Armut in Deutschland**

Deutschland - ein reiches Land.

Wir sind sozial abgesichert. Viele Menschen haben Arbeit und im Supermarkt gibt es immer etwas zu kaufen.

Und trotzdem gibt es auch in Deutschland Menschen, die mit wenig Geld auskommen müssen.

Wie lebt es sich hier? Wie hilft der Staat diesen Menschen? Gibt es weitere Hilfen?

Warum werden Menschen arm und wie geht es ihnen in dieser Situation?

Neben einem Input wollen wir auch miteinander ins Gespräch kommen und diskutieren.

Wenn es möglich ist, wollen wir auch mit einer Fachperson einer sozialen Einrichtung sprechen, die Hilfe leistet.

Termin: Dienstag, 25. Oktober 2022 09:30 – 16:30 Uhr

Ort: Kirchheim/Teck

Leitung: Klaus Pertschy, Referent Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2203

## **Gesunde Ernährung**

Warum ist es wichtig, sich ausgewogen und gut zu ernähren?  
Wie sieht eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung aus?

An diesem Seminartag gibt es grundlegende Informationen.

Weitere Themen können sein:

- Wie reagiert mein Körper auf bestimmte Lebensmittel?
- Welche Ernährung braucht es bei besonderen Krankheiten?
- Regionale und saisonale Lebensmittel
- Kennenlernen von neuen Lebensmitteln

Wir haben auch Zeit für Fragen.

Termin: Donnerstag, 27. Oktober 2022 09:30 – 16:00 Uhr  
Ort: Stuttgart  
Leitung: Alisa Ponater, Diätassistentin  
Sabine Zeller, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2204

## **BFD Ü27 und wie geht es weiter?**

Der BFD endet irgendwann. Wie soll es danach weitergehen?

Sie haben vielleicht eine Ausbildung und Berufserfahrung, suchen aber nach einer neuen Tätigkeit.

Vielleicht bildet der BFD jedoch Ihren beruflichen Abschluss?

Nach dem BFD beginnt Ihr Ruhestand.

Welche Schritte sollten Sie planen, um nach dem BFD eine gute Anschlussbeschäftigung zu finden?

Mögliche Fragen des Seminars können sein:

- Der Bundesfreiwilligendienst ist beendet, was kommt danach?
- Wie geht es weiter?
- Welche berufliche Perspektive habe ich?
- Möchte ich eine Tätigkeit oder ein Ehrenamt im Sozialen Bereich machen?

Termin: Dienstag, 08. November 2022 09:30 – 16:30 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Klaus Pertschy, Referent Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2205

## **Stuttgart kennenlernen**

### **Die wilden 1920er Jahre und Otto Dix – Kunstmuseum und Stadtspaziergang**

In den 1920er Jahren entwickelte sich Stuttgart rasant von der königlichen Residenzstadt zur modernen Großstadt.

Am Vormittag besuchen wir das Kunstmuseum Stuttgart. Es besitzt die bedeutendste Sammlung von Werken von Otto Dix. Seine Gemälde zeigen eindrucksvoll die Zeit der 20er Jahre des vorigen Jahrhunderts.

Danach beginnen wir unseren Stadtspaziergang am Kunstmuseum. An verschiedenen Stationen hören wir von Kinos und Kaufhäusern, von Kunst und Architektur, von Straßenbahnen und Autoverkehr, von Theater und Varieté, von Politik, Gesellschaft und Musik der wilden Zwanziger Jahre in Stuttgart. Denn, man glaubt es kaum, in Stuttgart wurde „hurtig gejazzt“ und „Tango gerne bei rosenrotem Licht getanzt“.

Termin: Freitag, 11. November 2022 09:30 – 17:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Andrea Welz, Diakonin und Kunsthistorikerin  
Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2206

## **Stress und Entspannung**

Stress macht krank. Das lesen wir oft, aber so allgemein stimmt das gar nicht.

Dauerstress macht krank. Das stimmt. Und deshalb heißt unser Seminar „Stress UND Entspannung“. Wichtig ist der Ausgleich. Und für Ausgleich zu sorgen, ist oft nicht so einfach.

Was tun wir bei unserem Seminar?

- Wir reden darüber, was uns stresst.
- Bewegung hilft gegen Stress. Deshalb machen wir Bewegungsübungen.
- Entspannung hilft gegen Stress. Deshalb lernen wir Entspannungsübungen kennen.

Wir freuen uns, wenn Sie diesen Tag genießen können.

Und wir freuen uns, wenn Sie die Übungen zu Hause weiter machen.

Termin: Montag, 14. November 2022 09:30 – 16:30 Uhr

Ort: Wernau (bei Plochingen)

Leitung: Simone Pertschy, Physiotherapeutin  
Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement



Seminarnummer: Ü27-2207

## **Weltreligionen**

Gemeinsam werden wir uns in diesem Seminar mit dem Thema Weltreligionen auseinandersetzen.

Dazu haben wir Vertreter\*innen der großen Religionen eingeladen.

Es werden Referent\*innen von „Meet a Jew“, einem Projekt vom Zentralrat der Juden, kommen. Eine praktizierende Buddhistin gibt uns Einblicke in ihren Alltag und in die Praxis des Buddhismus.

Und ein Referent der Ibn-Rushd-Goethe-Moschee in Berlin wird uns deren Konzept und Interpretation des Islam näher bringen.

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und haben auch Zeit für Fragen.

Termin:       Mittwoch, 16. November 2022                               09:00 Uhr  
                  bis Freitag, 18. November 2022                           16:00 Uhr

Ort:            Online-Seminar

Leitung:      Tobias Burgenmeister, Referent Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2208

## **Empowerment in Übergängen – Einblick in die Kunsttherapie**

Der BFD ist eine Übergangsphase im Leben. Er ist zeitlich begrenzt und bietet Zeit für:

Orientierung, Ankommen im Hier und Jetzt sowie persönliche und berufliche Entwicklung.

Übergänge sind oft herausfordernd. In diesem Seminar werden wir:

- unsere eigene Kraft (wieder) entdecken
- Ressourcen aufbauen
- den Künstler/die Künstlerin in uns kennenlernen
- ohne Leistungsdruck und Wertungen kreativ sein
- mit verschiedenen Materialien arbeiten (Farben, Techniken)
- verschiedene Gestaltungsprozesse erleben
- Werke betrachten
- einen fachlichen Input zur Kunsttherapie hören

Kunst ist eine Art des Ausdruckes. Sie hilft oft dort, wo Worte nicht ausreichen. Im Mittelpunkt steht der individuelle Ausdruckswunsch jeder/jedes Einzelnen. Schöpferisch zu sein, beginnt mit dem persönlichen Erleben beim Gestalten und braucht Mut, Grenzen auszudehnen.

Wir freuen uns auf drei kreative und interessante Tage!

Termin:	Montag, 21. November 2022	10:00 Uhr
	bis Mittwoch, 23. November 2022	16:00 Uhr
Ort:	Sulz am Neckar (Kloster Kirchberg)	
Leitung:	Nina Peitsch, Sozialpädagogin und Kunsttherapeutin Svenja Fuchs, Referentin Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2209

## **Dekorative Sterne selbst herstellen**

Aus Kleister, Tapete, Seidenpapier, Acrylfarben und Draht (Pappmaché) stellen wir weiße oder bunte Sterne her.

Wir werden auch weiße und mehrfarbige dreidimensionale Fröbelsterne aus Papier oder Glanzfolie falten. Wegen ihrer schönen Form kann man sie besonders zur Advents- und Weihnachtszeit als Dekoration oder als Geschenkanhänger verwenden.

Es können auch individuelle Briefumschläge und kleine Geschenkschachteln produziert werden.

Vorkenntnisse braucht es nicht. Der Spaß am kreativen Gestalten steht im Vordergrund.

Termin:	Montag, 28. November 2022	10:00 Uhr
	bis Dienstag, 29. November 2022	16:15 Uhr
Ort:	Tübingen	
Leitung:	Hanne Grünwaldt, Textildesignerin Sabine Zeller, Referentin Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2210

## Tod und Sterben

„Ich habe keine Angst vor dem Sterben,  
ich möchte nur nicht dabei sein,  
wenn's passiert.“

*Woody Allen*

Zum Leben gehören Sterben und Tod.  
Wir tauschen uns über das Thema aus.

Wenn es möglich ist, besuchen wir ein Hospiz und informieren uns  
über die Arbeit dort.

Und wir sind bei einem Bestattungsunternehmen und erfahren dort,  
was nach dem Tod mit einem Leichnam passiert und wie Trauernde  
begleitet werden.

Termin:	Montag, 05. Dezember 2022	10:00 Uhr
	bis Dienstag, 06. Dezember 2022	16:15 Uhr
Ort:	Stuttgart	
Leitung:	Dr. Christine Pfeffer, Hospiz Stuttgart	
	Helmut Ramsaier, Bestatter	
	Sabine Zeller, Referentin Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2211

## **Das nachhaltige Glück in der Zukunft**

Wir leben in einer Welt, die unsere Lebensgrundlagen gnadenlos ausbeutet und damit unsere Zukunft bedroht. Indem wir den Blick in die Zukunft richten, entwickeln wir Ideen, wie wir das Thema Nachhaltigkeit in unser heutiges Leben einbauen können.

Und was hat das Ganze nun mit dem Glück zu tun?

Die Glücksforschung hat festgestellt, dass eine Reihe von Faktoren das individuelle Glücksempfinden beeinflusst. Es ist kein festgelegtes Schicksal, sondern wir können selbst etwas dafür tun. Wir können lernen, nachhaltige Lebenskompetenzen zu entwickeln und damit auch das Glück zu finden.

Im Seminar treffen wir nach einem kleinen Test zur Selbsteinschätzung auf eine Geschichtensammlung, in der 20 sehr unterschiedliche Menschen erzählen, was Glück für sie bedeutet. Anschließend diskutieren wir anhand von verschiedenen Szenarien in Kleingruppen über verschiedene Lebensstile und wie wir sie einordnen. Am Ende lernen wir verschiedene Methoden kennen, die uns dem Glück näher bringen können.

Termin: Donnerstag, 08. Dezember 2022 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Leitung: Andrea Pitschmann, Diplom-Biologin  
Tobias Burgenmeister, Referent Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2212

## **Stuttgart kennenlernen**

### **Weihnachtsgeschichten – Ein Tag in der Staatsgalerie Stuttgart**

Am Vormittag sehen wir uns Kunstwerke zur Weihnachtsgeschichte an. Wir können viel entdecken in den alten Meisterwerken und in dieser alten Geschichte.

Am Nachmittag gehen wir auf eigene Entdeckungstour. Ein Gegenstand führt uns zu einem Kunstwerk. Über dieses Kunstwerk erfahren wir dann mehr.

Termin: Donnerstag, 15. Dezember 2022 09:30 – 16:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Andrea Welz, Diakonin und Kunsthistorikerin  
Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2213

## **Nähe und Distanz – Eine Herausforderung in helfenden Berufen**

In der professionellen Arbeit mit Menschen stellen wir uns oft die Frage:

- Ist eine enge Beziehung in helfenden Berufen unerlässlich?
- Ist die Arbeit im sozialen Bereich ohne Abgrenzung nicht möglich?

Mit vielen Übungen und Beispielen aus der Praxis wollen wir uns das Thema anschauen.

Wir werden uns damit beschäftigen, wie viel Nähe und wie viel Distanz angemessen ist und welche Rolle jede/r Einzelne dabei spielt.

Termin: Montag, 16. Januar 2023 09:30 – 16:00 Uhr

Ort: Reutlingen

Leitung: Silvia Raidt, Sozialpädagogin  
Sabine Zeller, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2214

## **Stuttgart kennenlernen**

### **Mode, was denken wir darüber? – Museumsbesuch und Stadtspaziergang**

Die Sonderausstellung zum Thema Mode ist vorbei. Wir können im Museum aber doch die Entwicklung von Kleidung und Mode über die Jahrhunderte sehen.

Unser Stadtspaziergang zeigt uns, wo man im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert in Stuttgart eingekauft hat, im Königsbau oder im großen Bazar, im jüdischen Kaufhaus Tietz oder bei Salman Schocken.

Wie hat sich die Einkaufsmeile Königstraße in den vergangenen Jahren entwickelt? Was ist verschwunden, was ist gekommen?

Und was hat das mit uns zu tun? Wie viele neue Kleider kaufen wir und wie viel brauchen wir?

Was bedeutet unser Einkaufsverhalten für die Näherin oder den Näher in Bangladesh?

Was ist „slow-fashion“ und wo gibt es gebrauchte Kleidung in Stuttgart?

Termin: Dienstag, 24. Januar 2023 09:30 – 16:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Andrea Welz, Diakonin und Kunsthistorikerin  
Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement





Seminarnummer: Ü27-2216

## Sportpolitik

Sport macht Spaß. Welchen Sport betreiben Sie? Oder sehen Sie sich Sport lieber im Fernsehen an?

Sport begeistert. Sport ist Unterhaltung. Sport ist Faszination.

Viele Sportverbände haben jedoch ein großes wirtschaftliches Interesse am Sport. Auch die Politik nutzt Sportveranstaltungen, um das eigene Land gut in der Welt zu präsentieren.

Wir überlegen bei diesem Seminar:

- Wer trifft Entscheidungen bei der Vergabe von Sportevents?
- Welche Bedeutung haben die Medien?
- Warum finden so viele Events in Katar statt?
- Haben Randsportarten überhaupt eine Chance, an das „große Geld“ zu kommen?

Ein Sportseminar, bei dem es nicht nur um Fußball geht, aber auch.

Termin:	Montag, 30. Januar 2023	10:30 Uhr
	bis Dienstag, 31. Januar 2023	15:30 Uhr
Ort:	Hechingen	
Leitung:	Klaus Pertschy, Referent Freiwilliges Engagement	

Seminarnummer: Ü27-2217

## **Tape Art**

### **Heißt das wirklich „Klebeband-Kunst“? – Ein Werkstatt-Tag**

Klebeband (Tape) - das benutzt man doch zum Reparieren...

Das stimmt. Man kann mit Tapes aber auch Kunst machen. Auf kleineren und größeren Flächen gestalten wir Bilder aus verschiedenen bunten Tapes.

Wie das geht, zeigt uns Robby Höschele.

Lassen Sie sich überraschen!

Termin: Donnerstag, 02. Februar 2023 09:30 – 15:30 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Robby Höschele, Playing Artist und Diakon  
Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2218

## **Kompetent gegen rechte Sprüche Handlungs- und Argumentationstraining**

Was können wir tun gegen abwertende Parolen im Alltag?

- Wir beschäftigen uns mit der Frage: Diskriminierung und Vorurteile - was hat das mit mir zu tun?
- Wir werden informiert und sensibilisiert für menschenverachtende Einstellungen, Diskriminierung und ungleiche Chancen in der Gesellschaft.
- Wir lernen Strategien kennen, wie wir auf rechte Sprüche und Vorurteile reagieren können.
- Wir haben Zeit, diese Strategien spielerisch zu üben. Wir lernen, wie wir reagieren und argumentieren können.

Wir freuen uns auf diesen gemeinsamen Tag mit Ihnen!

Termin: Freitag, 10. Februar 2023 09:30 – 17:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Fachreferent\*in der Landeszentrale für politische Bildung,  
Team meX

Svenja Fuchs, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2219

## Tipps und Informationen zum Umgang mit Geld

Geld - alle brauchen es, aber wie kann man den Umgang damit optimieren?

Darum geht es:

- Wie kann ich mit meinem Budget bestmöglich planen?
- Wo kann ich etwas einsparen, ohne dass es zu sehr weh tut?
- Welche Schuldenfallen gibt es?
- Wichtige Versicherungen

Termin: Montag, 13. Februar 2023 09:30 – 16:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Eileen Homburger, Schuldenprävention, Zentrale Schuldner-  
beratungsstelle Stuttgart (ZSB)

Sabine Zeller, Referentin Freiwilliges Engagement

Seminarnummer: Ü27-2220

## **Filzen – Kleine Figuren aus Filz selbst herstellen**

Leuchtende Farben und weiche Wolle - ein Erlebnis für die Sinne!

Sabine Götz-Münz zeigt uns das „Trocken-Filzen“. Wir filzen mit einer Nadel und feiner Wolle kleine Tiere oder Figuren.

Das können Schafe oder Mäuse sein...

...oder ein eigenes Phantasie-Objekt?

Wir lassen uns überraschen.

Termin: Donnerstag, 23. Februar 2023 09:30 – 16:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Leitung: Sabine Götz-Münz, Filzerin  
Ute Fischer, Referentin Freiwilliges Engagement

**Anmeldeformular Seminare BFD Ü27**

	<b>Seminar-Nr.</b>	<b>Seminartitel</b>	<b>Datum</b>	<b>Anzahl Tage</b>
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

Name: \_\_\_\_\_

Einsatzstelle: \_\_\_\_\_

Telefonnummer dienstlich: \_\_\_\_\_ privat: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Anmeldung zu den Seminaren:**

Diakonisches Werk Württemberg  
BFD Ü27  
Postfach 10 11 51  
70010 Stuttgart  
Tel.: 07 11 / 16 56 - 427  
Fax: 07 11 / 16 56 - 49 427  
E-Mail: [bufdi27@diakonie-wuerttemberg.de](mailto:bufdi27@diakonie-wuerttemberg.de)

**Ihre Ansprechpersonen für den BFD Ü27 im Diakonischen Werk Württemberg:**

Tobias Burgenmeister  
Tel.: 07 11 / 16 56 - 440  
E-Mail: [burgenmeister.t@diakonie-wue.de](mailto:burgenmeister.t@diakonie-wue.de)

Ute Fischer  
Tel.: 07 11 / 16 56 - 415  
E-Mail: [fischer.u@diakonie-wue.de](mailto:fischer.u@diakonie-wue.de)

Svenja Fuchs  
Tel.: 07 11 / 16 56 - 456  
E-Mail: [fuchs.s@diakonie-wue.de](mailto:fuchs.s@diakonie-wue.de)

Klaus Pertschy  
Tel.: 07 11 / 16 56 - 427  
E-Mail: [pertschy.k@diakonie-wue.de](mailto:pertschy.k@diakonie-wue.de)

Sabine Zeller  
Tel.: 07 11 / 16 56 - 311  
E-Mail: [zeller.s@diakonie-wue.de](mailto:zeller.s@diakonie-wue.de)

**Infos zum BFD Ü27 in der Diakonie Württemberg:**

[www.bufdi27-diakonie.de](http://www.bufdi27-diakonie.de)