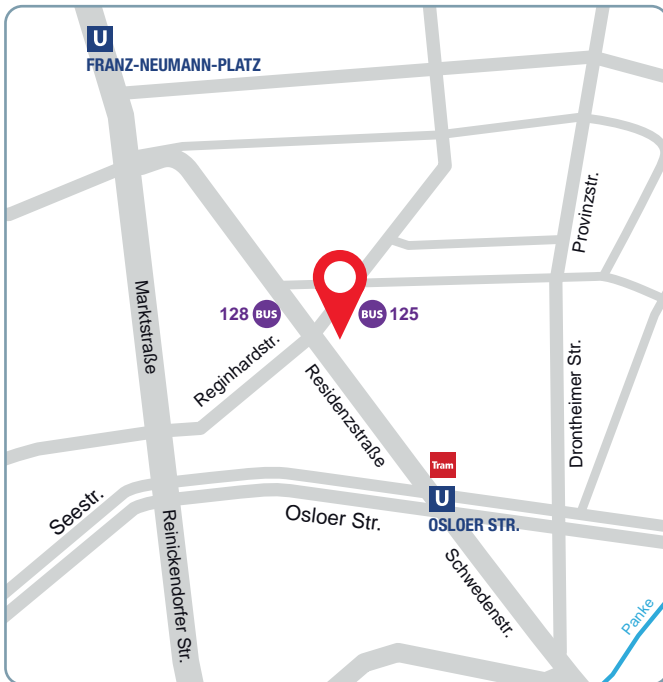


# VERANSTALTUNGORT

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.  
Residenzstraße 90 | 13409 Berlin

5 Minuten Fußweg vom U-Bahnhof Osloer Str.  
(U8, U9) oder  
Bus (128) bis Ritterlandweg oder auch  
Bus (125) bis Residenzstraße / Reginhardstraße



## SPENDENKONTO

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE31 1002 0500 0003 2135 00  
BIC: BFSWDE33BER



# SEMINARE 2023

*Für ehrenamtlich Mitarbeitende  
im Erzbistum Berlin*



**eKD** Das Netzwerk  
von Ehrenamtlichen

Caritasverband für  
das Erzbistum Berlin e.V.  
[www.caritas-berlin.de](http://www.caritas-berlin.de)



# SEMINARE 2023

## Für ehrenamtlich Mitarbeitende

### Mehrere Termine „Caritas lunch break“

In diesem Online Format stellen wir Ihnen zur Mittagszeit kurz und kompakt verschiedene Engagementfelder der Caritas vor. In 30 Minuten erhalten Sie einen informativen Überblick über die Aufgaben und den aktuellen Unterstützungsbedarf. Den Auftakt macht am 26. Januar der ehrenamtliche Hospizdienst. Weitere Termine werden unterjährig bekannt gegeben.

**13.00 – 13.30 Uhr / Online Seminare**

---

### 07.02.23 *Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung – ein Überblick*

Was ist, wenn Sie durch einen Unfall oder eine Krankheit nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen, die Ihr Leben betreffen, selber zu fällen? Wer soll dann für Sie entscheiden dürfen? Wir stellen Ihnen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung vor. Mit der Patientenverfügung können Sie die Anwendung medizinischer Verfahren und den Verlauf Ihrer letzten Lebensphase mitbestimmen. Wir geben Ihnen einen ersten Überblick und stellen Ihnen auch die gesetzlichen Neuerungen in 2023 vor.

**17.00 – 18.30 Uhr / Online Seminar**  
**Jutta Windeck / Caritas / Referentin Vorsorge im Alter**

---

### 09.02.23 *Wohnen und Pflege im Alter*

Wie möchten Sie später leben? Was sollten Sie frühzeitig bedenken? Erfahren Sie, was zu tun ist, wenn Sie oder einer Ihrer Lieben zum Pflegefall wird. Wir informieren zu den Unterschieden von ambulanter Pflege, Pflegeheim und betreutem Wohnen und den Leistungen der Pflegeversicherung. Wer sich rechtzeitig informiert, muss später keine übereilten Entscheidungen in Kauf nehmen.

**16.00 – 17.30 Uhr**  
**Jutta Windeck / Caritas / Referentin Vorsorge im Alter**

---

### 23.02.23 *Schreiben als Selbstfürsorge*

Ein einfaches, wirksames Werkzeug der Selbstfürsorge ist Schreiben. Schreibend können wir unsere Gefühle erkunden, Eindrücke verarbeiten und innere Ordnung schaffen. Im Seminar werden Sie Methoden des Kreativen Schreibens kennenlernen und ausprobieren, wie Schreiben als Selbstfürsorge wirken kann. Möglich ist, an Texten gemeinsam zu schreiben, als auch jede\*r für sich.

**16.00 – 19.00 Uhr**  
**Sabine Marx / Schreibpädagogin und Supervisorin**

---

### 23.03.23 *Erbrecht und Testamentsgestaltung*

Sie wollen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Mit der rechtzeitigen Errichtung eines Testaments regeln Sie die Zukunft Ihres Hab und Guts und vermeiden Streit bei den Hinterbliebenen. Aber wie ist das Schriftstück abzufassen? Welche Freibeträge und Steuersätze gelten? Wir informieren Sie über wichtige Aspekte rund um Erbrecht und Nachlass.

**16.00 – 17.30 Uhr**  
**Jutta Windeck / Caritas / Referentin Vorsorge im Alter**

---

### 27.04.23 *Energie tanken im Alltag*

Das Seminar gibt Impulse, wie es im Alltag gelingen kann, zwischendurch aufzutanken, kurz aber wirkungsvoll zu verschlafen und zu mehr Gelassenheit zu kommen. Lernen Sie effektive und vor allem alltagstaugliche Techniken von Entspannung, Gedanken-Stopp und Achtsamkeit kennen. Kurzum: Sie holen sich Anregungen, wie Sie auch in einem fordernden Alltag gut für sich sorgen können.

**17.00 – 19.00 Uhr**  
**Monika Fränznick / Caritas / Trainerin Stressprävention**

---

### 04.05.23 *„Und wie geht es Ihnen?“*

Die Frage ist oft zu hören und schnell gesagt. Wie ist es, wenn sie ehrlich gemeint ist; als ein Angebot zum seel-sorglichen Gespräch? Wie geht das: Seelsorge im Gespräch? Was tut im Gespräch gut und welche Haltung hilft uns dabei? Sie erhalten Einblick in Erfahrungen aus der Krankenhauseelsorge und haben Gelegenheit zum Austausch.

**16.00–18.00 Uhr**

**Luzia Hömberg / Referentin für Krankenhauseelsorge  
Erzbistum Berlin**

---

### 23.05.23 *Argumentationsstrategien gegen rechtspopulistische Aussagen: eine praktische Einführung*

In praktischen Übungen werden anhand von erlebten oder fiktiven Situationen Wege aufgezeigt, wie rechtspopulistischen Parolen wirksam begegnet und widersprochen werden kann. Grundlage ist die Analyse und Dekonstruktion von Wirkmustern. Erlebnisse und Erfahrung der Teilnehmenden werden aufgegriffen.

**18.00–21.00 Uhr**

**Marcel Hoyer / Kommunikationswissenschaftler und Trainer  
Ort: BBZ (Beratungs- und Bildungszentrum)  
Ahornallee 33 / 14050 Berlin**

---

### 29.06.23 *Beweglich und schmerzfrei bleiben*

Wir wollen in all unseren Lebensphasen gut in Bewegung sein und bleiben. Schmerzen wollen wir vermeiden. Mit Selbsthilfe können Bewegungseinschränkungen oft sehr gut beseitigt werden. In dem Seminar werden Ihnen einfache Übungen und Kenntnisse vermittelt, mit denen Sie schmerzfrei bleiben oder es wieder werden können. Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder Fähigkeiten für die Teilnahme, jede\*r kann mitmachen.

**16.00–19.00 Uhr**

**Markus Brandenburg / Heilpraktiker und Coach**

### 20.07.23 *Letzte Hilfe*

Letzte Hilfe ist so wichtig wie Erste Hilfe. Das Seminar vermittelt Basiswissen und Orientierung zum Umgang mit Sterbenden. Sterbebegleitung ist praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

**16.00–20.00 Uhr**

**Catharina Jebe-Akako und René Puhlmann  
Ambulantes Caritas-Hospiz**

---

### 26.09.23 *Biografisches Schreiben: Spuren des Lebens schreibend erkunden*

Wie bin ich der Mensch geworden, der ich heute bin? Wo stehe ich heute? Wo möchte ich hin? Mit Übungen des Kreativen Schreibens kommen wir uns selbst auf die Spur, beleben Erinnerungen und reflektieren Erfahrungen. Wir verbinden das Vergangene mit dem Hier und Jetzt und dem Blick nach vorn. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Geübte wie ungeübte Schreibende sind herzlich willkommen!

**16.00–19.00 Uhr**

**Sabine Marx / Schreibpädagogin und Supervisorin**

---

### 27.09.23 *Dank für die Ernte*

Der Herbst steht im Zeichen der Ernte. Voller Dankbarkeit feiern wir in diesen Tagen vielerorts ein großes Fest. Gemeinsam möchten wir an diesem Tag aus dem Alltag aussteigen und in Dankbarkeit den Gedanken nachgehen, was wir in unserem Leben noch ernten (wollen).

**10.00–16.00 Uhr**

**Cäcilia Montag / Stabstelle Seelsorge  
Spiritualität und Ethik**

**Ort: Pfarrei St. Hildegard / Senheimer Str. 35/37  
13465 Berlin**

# ANMELDUNG

**DREI TERMINE: 28.9. / 26.10. / 23.11.23**

*Entspannt im Ehrenamt – runterkommen in 30 Minuten*

In diesem Online Format haben wir die Gelegenheit, aus dem Gedankenkarussell des Alltags auszusteigen. Mit einfachen Übungen finden wir Ruhe und Gelassenheit und können neu in Balance kommen. Nehmen Sie sich 30 Minuten nur für sich - Sie werden den Unterschied spüren.

**13.00–13.30 Uhr / Online Seminare**  
**Monika Fränznick / Caritas / Trainerin Stressprävention**

**12.10.23** *Ich höre was, was du nicht sagst*

Du hast mich falsch verstanden – wem ist das nicht schon mal passiert? Wir analysieren in dem Seminar, warum es oft zu Missverständnissen in der Kommunikation mit anderen kommt und üben uns so auszudrücken, dass der/die andere mich in meinem Sinne versteht. Der Schwerpunkt liegt dabei auf praktischen Übungen und Stärkung der eigenen Wahrnehmung und den Fähigkeiten, sich auszudrücken.

**16.00–19.00 Uhr**  
**Markus Brandenburg / Heilpraktiker und Coach**

**05.12.23** *Menschwerdung*

Der Advent ist die Vorbereitungszeit auf das Fest der Menschwerdung Gottes. Wie passt dieses Ereignis in mein Leben? Wie steht es mit meinem eigenen Mensch-Sein oder Mensch-Werden? Wir laden Sie ein, auf eine Reise ins Innere zu gehen, Kraft zu tanken und dem Geheimnis von Weihnachten nachzuspüren.

**10.00–16.00 Uhr**  
**Cäcilia Montag / Stabstelle Seelsorge**  
**Spiritualität und Ethik**  
**Ort: Pfarrei St. Hildegard / Senheimer Str. 35/37**  
**13465 Berlin**



**WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG**

Katja Eichhorn,  
Stabsstelle Ehrenamt und Fundraising  
Fachreferat Ehrenamt

 (030) 6 66 33 1279

 ehrenamt@caritas-berlin.de

**Zielgruppe unserer Seminare sind Freiwillige im Erzbistum Berlin, die sich im Rahmen von Kirche und ihrer Caritas engagieren.**

**Die Seminare sind kostenfrei.**

Die Seminare werden in Kooperation mit den Caritas-Konferenzen Deutschlands Diözesanverband Berlin angeboten.

Datenschutzhinweis: Verantwortlicher für die Verarbeitung Ihrer Daten ist der Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Ihre Daten verarbeiten wir für die Durchführung der Veranstaltung. Zwei Jahre nach Beendigung der Veranstaltung werden Ihre Daten gelöscht. Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist § 6 Abs. 1 lit. c KDG (Vertragserfüllung). Informationen zu Ihren Rechten (einschließlich Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde) sowie die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten können Sie den Datenschutzhinweisen auf unserer Webseite unter diesem Link entnehmen: <https://www.caritas-berlin.de/datenschutz>.

Auf Wunsch teilen wir Ihnen diese Informationen auch schriftlich mit.