

«Miteinander»

Bildungsreihe 2025 für Freiwillige

Ein Kooperationsangebot der
Caritas Bern und der
Katholischen Kirche Region Bern

CARITAS Bern
Berne



Katholische Kirche Region Bern

Datum	Was
Donnerstag 30. Januar 18–21 Uhr	Zivilcourage Unser innerer Kompass ist oft zuverlässig. Er zeigt an, dass sich eine beobachtete Situation «falsch» anfühlt. Aber was nun? Wann greife ich ein? Und falls ich eingreife, wie tue ich dies? Für einen respektvollen Umgang miteinander einzustehen fühlt sich gut an. Handlungsmöglichkeiten, um selbst deeskalierend einzuwirken, werden gezeigt. • Team gggfon – Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus
Mittwoch 5. März 18–20.30 Uhr	Was und wie erzähle ich von meinen freiwilligen Begleitungen: Datenschutz und Schweigepflicht Als freiwillig Engagierte erfahren wir von den begleiteten Personen viel Biografisches und Persönliches. Was und wie dürfen wir über unsere Einsätze erzählen? In diesem Workshop lernen wir die für die Freiwilligeneinsätze bedeutsamen Begriffe und Bestimmungen des Datenschutzrechts kennen. Anhand von Situationen aus dem freiwilligen Engagement diskutieren wir, wie wir mit vertraulichen Informationen umgehen müssen und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit sensiblen Daten. • Sibylle Vogt – Psychologin FSP / Ausbilderin FA
Dienstag 13. Mai 18–19.30 Uhr	Führung Reithalle Ob aus durchtanzten Nächten, mit dem Zug vorbeigefahren oder in der Zeitung davon gelesen – die Reithalle ist uns allen bekannt. Ausdrücke wie Konsens und Basisdemokratie gehören zum Kulturzentrum genauso wie die verschiedenen Angebote von der Holzwerkstatt bis zum international anerkannten Nachtclub Dachstock. Die Führung ermöglicht uns einen Einblick in die Reitschule, was sie ausmacht und welche Geschichte dahintersteckt. → Treffpunkt: Grosses Tor Reithalle, Seite Schützenmatte • Reithalle

Datum	Was
Dienstag 3. Juni 18–20.30 Uhr	Basiskurs: Prävention von sexuellem Missbrauch Freiwilligenarbeit ist Beziehungsarbeit und ohne Nähe undenkbar. Doch welche körperliche, emotionale und spirituelle Nähe ist angebracht? Was überschreitet Grenzen? Asymmetrische Beziehungen erfordern Sorgfalt, Transparenz und Rollenbewusstsein. Wir tauschen uns zu konkreten heiklen Situationen in der Freiwilligenarbeit mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen aus. Meldepflichten und Ansprechstellen bei Verdacht auf Sexualstraftaten erlauben ein professionelles und koordiniertes Vorgehen in der Intervention und erlauben die Entlastung der Freiwilligen durch unbefangene externe Fachpersonen. • Karin Iten – Fachstelle Limita
Mittwoch 3. September 18–20.30 Uhr	Food waste In der Schweiz werden pro Jahr rund 2,8 Tonnen Lebensmittel verschwendet. Aber sind zum Beispiel Rüstabfälle auch in dieser Zahl enthalten? In einem interaktiven Workshop erweitern wir unser Wissen zum Thema Food Waste und entwickeln kreative Ansätze, um unsere eigene Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. • foodwaste.ch – Aus Liebe zum Essen
Mittwoch 15. Oktober 18–20.30 Uhr	Positives Nein Bevor du «Ja» zu anderen sagst, achte darauf, dass du nicht «Nein» zu dir selber sagst. Wie setzen wir uns für unsere eigenen Anliegen ein, ohne Beziehungen zu schwächen? Wie gehen wir mit Reaktionen auf ein «Nein» von uns um? Oft passen wir uns an, weichen aus oder sind aggressiv, wenn wir eigentlich «Nein» sagen möchten. In diesem Workshop lernen wir, mit diesen Mustern umzugehen und zu verändern. • Martin Rausch – Trainer, Moderator und Kommunikations-Coach
Wo? Wie? Weiteres?	Kursort: Haus der Begegnung, EG, Mittelstrasse 6a, 3012 Bern Anmeldung: menschundgesellschaft@kathbern.ch , 031 300 33 66 Informationen zur Freiwilligenarbeit • Caritas Bern, www.caritas-bern.ch > aktiv werden • Katholische Kirche Region Bern, www.kathbern.ch/menschundgesellschaft