

benevol Aargau

Kurse 2025

Für Freiwillige, Koordinator:innen
und Vereinsvorstände

Kursanmeldung

Melden Sie sich online unter www.benevol-aargau.ch/kurse
für Ihren gewünschten Kurs an.

Allgemeine Bedingungen

Ihre Anmeldung wird elektronisch bestätigt. Die Anzahl Plätze ist begrenzt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Entscheid über Durchführung spätestens einen Tag nach Anmeldeschluss. Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt.

Für Freiwilligen-Koordinator:innen und Vereinsvorstände

8. und 22. Februar	Social Media für Einsteiger:innen Online	Seite	4
13. Februar	Juristische Aspekte der Freiwilligenarbeit	Seite	5
11. März	Kollegiale Beratung	Seite	6
29. April	Freiwilligen-Koordination kompakt	Seite	7
21. Mai	benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen Online	Seite	8
14. Juni	Vereinsführung	Seite	9
ab 2. September	Lehrgang Freiwilligen-Koordination	Seite	10
6. und 20. September	Social Media für Fortgeschrittene Online	Seite	11
14. Oktober	Führen und Begleiten von Freiwilligen	Seite	12
11. November	Wertschätzung und Anerkennung	Seite	13

Für freiwillig und ehrenamtlich Engagierte

ab 4. März	Einführungskurs Besuchsdienst	Seite	14
25. März	Abschied nehmen	Seite	15
13. Mai	Gemeinsam in Bewegung	Seite	16
27. Mai	Flucht und Trauma	Seite	17
19. August	Biografiearbeit	Seite	18
23. September	Gemeinsam weiter – in Bewegung	Seite	19
ab 16. Oktober	Einführungskurs Besuchsdienst	Seite	20
21. Oktober	Resilienz – Innere Stärke für Freiwillige	Seite	21
6. November	Balance von Nähe und Distanz	Seite	22
18. November	Asyl in der Schweiz: Rechtliche Grundlagen	Seite	23
9. Dezember	Humor in der Begleitung älterer Menschen	Seite	24

Referent:innenverzeichnis	Seite	26/27
---------------------------	-------	-------

Hinweis für Freiwillige

Die meisten Einsatzorganisationen übernehmen die Kurskosten für ihre Freiwilligen. Falls der Ablauf nicht klar ist, fragen Sie am besten bei Ihrer Einsatzorganisation nach.

Social Media für Einsteiger:innen

Online

Soziale Medien bringen viele Vorteile für Vereine, Organisationen und Gemeinden, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, der Bewerbung von Veranstaltungen oder der Mitglieder-gewinnung – und sie spielen eine immer wichtigere Rolle im Kommunikationsmix. In diesem Kurs lernen Einsteiger:innen und Anfänger:innen das Management und das Betreuen von Facebook, Instagram und Co. anhand von Praxisbeispielen kennen.

Die Teilnehmenden

- verstehen, worauf es beim Einsatz von Social Media ankommt
- lernen, welche Social-Media-Plattformen sich für welche Zwecke eignen
- wissen, wie man einen guten Social-Media-Beitrag erstellt
- erfahren mehr über Kosten, Aufwand und Nutzen von Social Media
- erarbeiten Social-Media-Strategien für ihren Verein / Organisation / Gemeinde

Datum	Samstag, 8. und 22. Februar 2025 Zwischen den beiden Kursdaten besteht die Möglichkeit, Themen in Online-Gruppenarbeiten zu vertiefen.
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und Endgerät mit Kamera und Lautsprecher
Zielgruppe	Personen ohne Erfahrung im Administrieren von Social-Media-Auftritten für Organisationen
Referent	Marc Böhler, Internet-Soziologe und Trainer neue Medien
Kosten pro Person	CHF 100.– für Träger von benevol Aargau CHF 160.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 200.– für Weitere
Anmeldeschluss	Montag, 27. Januar 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 7 und maximal 14 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Juristische Aspekte der Freiwilligenarbeit

Sind Sie verantwortlich für die Koordination der Freiwilligenarbeit in Ihrer Organisation oder Ihrem Verein? Stehen Sie dabei manchmal vor rechtlichen Fragen, wie z.B. der Spesenent-schädigung oder der Versicherung von Freiwilligen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich umfassend mit den juristischen Aspekten der Freiwilligenarbeit auseinanderzusetzen und Ihr Wissen zu vertiefen. Sie erfahren alles rund um die verschiedenen Rechtsverhältnisse beim Einsatz von Freiwilligen und die damit verbundenen Haftungsfragen. Danach werden spezifische Rechtsfragen aus dem Alltag der Freiwilligenarbeit behandelt und beantwortet.

Die Teilnehmenden

- erwerben Grundlagen zum Verständnis der Freiwilligenarbeit aus rechtlicher Sicht
- lernen die Rechtsverhältnisse beim Einsatz von Freiwilligen kennen
- diskutieren juristische Themen mit dem Referenten

Datum	Donnerstag, 13. Februar 2025
Zeit	17:30 – 19:30 Uhr
Ort	GGG Benevol, Marktgasse 6, Basel
Zielgruppe	Freiwilligenkoordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Walter Wagner, Rechtsanwalt und Präsident benevol St. Gallen
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 90.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 27. Januar 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

Kollegiale Beratung

Viele Freiwillige schätzen und brauchen den Austausch untereinander und die Möglichkeit, erlebte Einsätze zu besprechen und zu verarbeiten. Insbesondere bei psychisch anspruchsvollen Engagements bringen Interventionen und Supervisionen Entlastung. In diesem Kurs lernen Freiwilligen-Koordinator:innen die Grundlagen der kollegialen Beratung und die Anwendung verschiedener Methoden mit Freiwilligen. Zudem diskutieren sie, wie Angebote für den Austausch niederschwellig gestaltet und ansprechend kommuniziert werden können.

Die Teilnehmenden

- lernen die Methoden der kollegialen Beratung sowie deren Anwendung im Freiwilligenkontext kennen
- setzen sich damit auseinander, welche Austauschgefässe sich für welche Situationen und Organisationen eignen
- haben die Möglichkeit, eigene Fragestellungen einzubringen

Datum	Dienstag, 11. März 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referentin	Regula Kuhn-Somm, Organisationsberaterin und Coach
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 24. Februar 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Freiwilligen-Koordination kompakt

In wenigen Stunden lernen Sie die Grundlagen der Freiwilligen-Koordination kennen. Schaffen Sie gute Rahmenbedingungen und koordinieren Sie freiwilliges Engagement, damit die Freiwilligen ihre Kenntnisse, Erfahrungen und Zeit sinnvoll einbringen können. Finden Sie neue Freiwillige dank guter Ausschreibungen am richtigen Ort. Fördern und qualifizieren Sie die Freiwilligen, wertschätzen Sie ihr Engagement gezielt und weisen es mit einem Dossier nach. Machen Sie Ihre Organisation zu einem attraktiven und erfolgreichen Anbieter von freiwilligen Einsätzen.

Die Teilnehmenden

- kennen die Grundlagen und Grenzen der Freiwilligenarbeit
- setzen sich mit der Motivation, den Bedürfnissen und Kompetenzen von Freiwilligen auseinander
- können Freiwilligenarbeit in ihrer Organisation verankern und fördern
- kennen zentrale Prozesse bei der Koordination von Freiwilligen
- lernen Hilfsmittel und Tools für die Koordination von Freiwilligen kennen

Datum	Dienstag, 29. April 2025
Zeit	14:15 – 18:15 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, Olten
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent:innen	Viola Hofmann, Samuel Steiner, benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 14. April 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Baselland und GGG Benevol Basel.

benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen**Online**

benevol-jobs.ch ist die bedeutendste und erfolgreichste Vermittlungsplattform für freiwilliges Engagement in der Schweiz. An dieser kurzen Online-Schulung lernen Sie, wie Sie erfolgreich und effizient Ausschreibungen auf benevol-jobs.ch schalten und die passenden Freiwilligen für Ihr Projekt finden.

Die Teilnehmenden

- können sich auf der Plattform registrieren und ihr Organisationsprofil anlegen
- wissen, wie sie auf der Plattform Inserate schalten
- kennen nützliche technische Tipps und Features (Schlagworte, Bereich, Orte und Umkreis)
- erhalten Tipps, um ein erfolgreiches Inserat zu schreiben
- erfahren, wie sie selbst aktiv Freiwillige suchen können

Datum	Mittwoch, 21. Mai 2025
Zeit	11:45 – 13:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und Endgerät mit Kamera und Lautsprecher
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Ueli Rickenbach, Produktmanager benevol-jobs.ch
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos
Anmeldeschluss	Montag, 12. Mai 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot von benevol Schweiz.

Vereinsführung: Effizient und attraktiv

Die meisten Vorstandsmitglieder führen ihren Verein ehrenamtlich und ohne Entschädigung. Herzblut, Engagement und die Identifikation mit dem Vereinszweck sind die Grundlagen für gefragte Vorstandsmitglieder. Gleichzeitig steigt der Anspruch an Professionalität – und oft auch die zeitliche Belastung.

Wer mit den Grundlagen einer zielgerichteten Vereinsorganisation vertraut ist und diese aktiv anwendet, erreicht gut funktionierende und effiziente Abläufe. Damit entlastet man sich selbst und sorgt für zufriedene Vereinsmitglieder. Ziel ist es, die Grundlagen der erfolgreichen und effizienten Vereinsführung kennen zu lernen und zu wissen, wie man diese umsetzt.

Die Teilnehmenden

- erhalten Inputs zu erfolgreicher Vereinsführung, effizienter Sitzungs- und Versammlungsleitung und dem rechtlichen Rahmen von Vereinen
- tauschen Möglichkeiten aus, wie Vorstandsarbeit attraktiv gestaltet und sinnvoll verteilt werden kann
- setzen sich kritisch mit der Struktur des eigenen Vereins auseinander
- lernen Strategien kennen, wie sie neue Vorstandsmitglieder suchen und finden können

Datum	Samstag, 14. Juni 2025
Zeit	8:30 – 12:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Vorstandsmitglieder
Referent	Samuel Steiner, Geschäftsleiter benevol Aargau
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 2. Juni 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmenden.

Lehrgang Freiwilligen-Koordination

Wie binden Sie das Thema Freiwilligenarbeit in Ihrer Organisation ein? Wie gestalten Sie Einsätze für Freiwillige so bereichernd wie möglich? Wie erreichen Sie neue Freiwillige? Lernen Sie von Expert:innen ebenso wie von den anderen Teilnehmenden das Wichtigste über die Koordination von Freiwilligen und machen Sie Ihre Organisation zu einem attraktiven Einsatzort.

Die Teilnehmenden

- kennen die Grundlagen und Grenzen der Freiwilligenarbeit
- können Freiwillige finden, begleiten, anerkennen und verabschieden
- wissen, wie Freiwilligenarbeit in einer Organisation verankert wird
- kennen förderliche Rahmenbedingungen für attraktive Freiwilligenarbeit
- kennen die Möglichkeiten von Social Media und Öffentlichkeitsarbeit
- wenden das Gelernte in einem kleinen Praxisprojekt an

Datum	Dienstag, 2., 9. und 16. September 2025
Zeit	9:15 – 17:15 Uhr, plus ca. 2 Stunden Selbststudium pro Kurstag
Erfahrungsaustausch	Dienstag, 10. März 2026, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Verantwortliche für Freiwilligenarbeit in Institutionen, Vereinen, Kirchgemeinden, Gemeinden, etc.
Referent:innen	Nina Gutweniger, Christian Härtli, Viola Hofmann, Samuel Steiner, Karin Zanoskar
Kosten pro Person	CHF 360.– für Träger sowie Aargauer Kirchgemeinden CHF 460.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 660.– für Organisationen mit Sitz im Aargau CHF 800.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 11. August 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Dieser Kurs ist ein Angebot der Kooperationspartner benevol Aargau, benevol Kanton Bern sowie der reformierten und römisch-katholischen Landeskirchen des Kantons Aargau.

Social Media für Fortgeschrittene

Online

Sie betreuen für Ihren Verein, Ihre Organisation oder Ihre Gemeinde einen Facebook- oder Instagram-Auftritt und verfügen schon jetzt über eine kleine «Community» mit 50 und mehr Follower:innen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kompetenzen in Bezug auf Profile und Plattformen, Beiträge und die verschiedenen Möglichkeiten für die Erreichung von Zielen Ihrer Institution. Sie lernen die Funktion von bezahlten Werbeanzeigen kennen, wie auch deren Planung, Erstellung und Auswertung.

Die Teilnehmenden

- können ihre Facebook- und Instagram-Seiten professionell bewirtschaften
- kennen Beitragsarten (z.B. Post, Story, Event) und deren Publikation
- sind in der Lage, selbst kostenpflichtige Werbeanzeigen zu schalten
- lernen Grundlagen des Community Managements kennen

Datum	Samstag, 6. und 20. September 2025 Zwischen den beiden Kursdaten besteht die Möglichkeit, Themen in Online-Gruppenarbeiten zu vertiefen.
Zeit	9:00 – 12:00 Uhr
Ort	Der Kurs findet online statt. Einladungslink wird versandt. Voraussetzung: stabile Internetverbindung und Endgerät mit Kamera und Lautsprecher
Zielgruppe	Verantwortliche für Social Media oder Kommunikation in Vereinen, Organisationen oder Gemeinden mit Budgets für kostenpflichtige Werbeanzeigen
Referent	Philipp Rüegg, Kommunikationsfachmann
Kosten pro Person	CHF 100.– für Träger von benevol Aargau CHF 160.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 200.– für Weitere
Anmeldeschluss	Montag, 18. August 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 7 und maximal 14 Teilnehmenden.

Führen und Begleiten von Freiwilligen

Worin liegen die Besonderheiten in der Führung von Freiwilligen und wie lässt sich die Führungsrolle im Spannungsfeld von unterschiedlichen Anforderungen und Erwartungen sinnvoll gestalten? Wie kann Verbindlichkeit, Abgrenzung, Wertschätzung, aber auch Mitsprache bewusst gestaltet und Überforderung verhindert werden?

Im Kurs arbeiten wir mit inhaltlichen Impulsen. Einzel- und Gruppenarbeiten folgen im Wechsel. Sie lernen eine Reihe von Instrumenten zur Gestaltung der Zusammenarbeit mit Freiwilligen kennen.

Die Teilnehmenden

- thematisieren die Unterschiede zwischen der Leitung von Freiwilligen und der Führung von bezahlten Mitarbeitenden
- setzen sich mit ihrer Rolle als Freiwilligen-Koordinator:in und den unterschiedlichen Erwartungen auseinander
- lernen Grenzen im Führen und Begleiten von Freiwilligen kennen
- setzen sich mit der Gestaltung der Führungsrolle aktiv auseinander

Datum	Dienstag, 14. Oktober 2025
Zeit	18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Hubert Kausch, Leiter Freiwilligenarbeit SRK Zürich
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 29. September 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Wertschätzung und Anerkennung

Freiwilligenarbeit ohne Wertschätzung für das Engagement ist nicht möglich. Es gibt eine Vielzahl an verschiedenen Formen der Wertschätzung, die sich je nach Person und Situation besser oder weniger gut eignen. In diesem Kurs konkretisieren wir Wertschätzungsformen und integrieren diese in die Arbeit als Koordinator:innen.

Freiwillige wollen wahrgenommen werden und erwarten Anerkennung für ihr Engagement. Anerkennung hat sehr viel mit der Gefühlswelt von uns Menschen zu tun, missverständliche Emotionen können leicht zu Konflikten führen. Wie können wir Konflikte erkennen? Gibt es eine präventive Form der Konfliktvermeidung bei der Zusammenarbeit mit Freiwilligen?

Die Teilnehmenden

- diskutieren verschiedene Formen der Wertschätzung und Anerkennung
- erhalten ein Motivationskit für wertschätzende Freiwilligenarbeit
- lernen, Konflikte frühzeitig zu erkennen und mit ihnen umzugehen

Datum	Dienstag, 11. November 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Müllerhaus, Bleicherain 7, Lenzburg
Zielgruppe	Freiwilligen-Koordinator:innen, Vorstandsmitglieder
Referent	Alois Metz, Theologe, Kulturmanager und Personalcoach
Kosten pro Person	CHF 60.– für Träger von benevol Aargau CHF 85.– für Mitglieder von benevol Aargau CHF 120.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 27. Oktober 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmenden.

Einführungskurs Besuchsdienst

An drei Abenden erarbeiten wir uns ein Fachwissen, damit Sie als Besuchende Menschen ein Stück Glück und Freude schenken können. Mit Themen wie Achtsamkeit, aktives Zuhören oder Reagieren auf schwierige Situationen setzen wir uns kreativ und intensiv auseinander. Ein Einführungskurs, den man für viele Alltagssituationen gebrauchen kann.

Die Teilnehmenden

- erkennen, welche Aufgabe und Rolle sie als Besuchende haben
- können aktiv zuhören und verständlich kommunizieren
- reagieren auf schwierige Situationen angemessen
- können Fragen zu Lebenskrisen und Sinn aufnehmen

Datum	Dienstag, 4., 11. und 18. März 2025
Zeit	17:00 – 20:00 Uhr
Ort	Reformierte Landeskirche, Stritengässli 10, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die Menschen im Gespräch aufsuchen
Referentin	Karin Grösser, Fachstelle Diakonie, Reformierte Landeskirche Aargau
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos
Anmeldeschluss	Montag, 17. Februar 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der reformierten Landeskirche Aargau.

Abschied nehmen

Verschiedene Abschiede begleiten uns Menschen ein Leben lang – von den kaum wahrnehmbaren täglichen Abschieden und den kleinen und grossen Abschieden im Älterwerden bis zum letzten Abschied von dieser Welt. Es gibt Abschiede, die uns leichtfallen, die das Leben erleichtern, weil sie überfällig wurden, andere fordern enorme Kraft und Zeit.

Wie können wir das Abschiednehmen gestalten und die Kraft zum Weitergehen stärken? Der Kurs beleuchtet verschiedene Aspekte des Abschiednehmens und Neubeginns in unserem freiwilligen Engagement.

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit Abschieden und Abschiedsritualen auseinander
- reflektieren die persönliche Art des Abschiednehmens
- diskutieren, wie eine Abschiedskultur aussehen könnte
- üben anhand von Beispielen aus dem Alltag, wie Abschiede gestaltet und Neuanfänge möglich werden

Datum	Dienstag, 25. März 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 10. März 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Gemeinsam in Bewegung

Wer Menschen unterstützt und begleitet, ist mit ihnen oft auch zu Fuss unterwegs. Automatisch entstehen dann gute Gespräche. Denn die Erfahrung zeigt, dass das gemeinsame Gehen erfrischend wirkt, neue Blickwinkel aufzeigt und ungeahnte Lösungsansätze ermöglicht. Mit der Methode «Walk & Talk» kann das Gehen bewusst für den Austausch eingesetzt werden – für gemeinsame gelingende Gedankengänge.

Dieser Kurs lässt sich einzeln besuchen oder mit dem Kurs «Gemeinsam weiter – in Bewegung» am Dienstag, 23. September kombinieren.

Die Teilnehmenden

- erleben die Methode «Walk & Talk» praktisch
- lernen das Modell der «Sieben Komponenten des Gehens» kennen
- erfahren, was die Kombination aus körperlicher Bewegung und Gespräch bewirken kann

Datum	Dienstag, 13. Mai 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die mit Menschen unterwegs sind
Referent	Hannes Leo Meier, Geh-Coach
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 28. April 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Flucht und Trauma

Fluchtgründe und Flucht sind belastende, meist auch traumatisierende Ereignisse im Leben eines Menschen. Traumatisiert – ein häufig gebrauchter Begriff zur Beschreibung von Menschen mit Fluchthintergrund. Doch was bedeutet das?

In diesem Kurs erfahren Freiwillige, was ein Trauma ausmacht, was dabei mit einem Menschen passiert und was sie bei der Begleitung geflüchteter Menschen beachten sollten. Diskutiert werden unmittelbare und längerfristige Reaktionen auf traumatische Erfahrungen sowie das Vorgehen und die Ziele in der Traumabehandlung.

Die Teilnehmenden

- kennen die verschiedenen Arten von Traumata und die Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit
- erfahren, wie sie die Ressourcen von Flüchtlingen stärken können
- lernen, wie es gelingt, eine Balance zwischen Engagement und Abgrenzung zu finden

Datum	Dienstag, 27. Mai 2025
Zeit	17:30 – 20:30 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige im Asylbereich
Referentin	Sara Michalik-Imfeld, Psychotherapeutin, Geschäftsleiterin Psy4Asyl
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 12. Mai 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Biografiearbeit: Ältere Menschen unter Einbezug ihrer Lebensgeschichte begleiten

Ältere Menschen sind geprägt von vergangenen Zeiten. Da gibt es schöne Erinnerungen, von denen sie gerne berichten, aber auch belastende Erfahrungen, die sie beschäftigen. Jede Lebensgeschichte ist einzigartig. Erinnerungen können Menschen dabei unterstützen, Kraft aus der eigenen Lebensgeschichte zu schöpfen und daraus Energie für den Alltag zu gewinnen. Die Beschäftigung mit Lebensgeschichten ermöglicht uns, andere Menschen besser kennen zu lernen, wertzuschätzen und vielleicht auch zu verstehen.

Mit Methoden aus der Biografiearbeit, der Gesprächsführung und Beispielen aus der Praxis wird aufgezeigt, wie wir dem Erinnern Raum geben können. Wir setzen uns damit auseinander, mit welcher Haltung solche Gespräche möglich sind, und was es heisst, wirklich zuhören und verstehen zu können.

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit Biografie- und Erinnerungsarbeit auseinander und erweitern ihr Verständnis für die Lebensgeschichte älterer Menschen
- können mit verschiedenen Methoden Erinnerungen wecken
- wissen, worauf bei der Gesprächsführung zu achten ist

Datum	Dienstag, 19. August 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 4. August 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Gemeinsam weiter – in Bewegung

Wer Menschen unterstützt und begleitet, ist mit ihnen oft auch zu Fuss unterwegs. Automatisch entstehen dann gute Gespräche. Denn die Erfahrung zeigt, dass das gemeinsame Gehen erfrischend wirkt, neue Blickwinkel aufzeigt und ungeahnte Lösungsansätze ermöglicht. Mit der Methode «Walk & Talk» kann das Gehen bewusst für den Austausch eingesetzt werden – für gemeinsame gelingende Gedankengänge.

Dieser Kurs lässt sich einzeln besuchen oder als Vertiefung zum Kurs «Gemeinsam in Bewegung» vom Dienstag, 13. Mai kombinieren.

Die Teilnehmenden

- erleben die Methode «Walk & Talk» praktisch
- lernen das Modell der «Sieben Komponenten des Gehens» kennen
- erfahren, was die Kombination aus körperlicher Bewegung und Gespräch bewirken kann

Datum	Dienstag, 23. September 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die mit Menschen unterwegs sind
Referent	Hannes Leo Meier, Geh-Coach
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 8. September 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Einführungskurs Besuchsdienst

An drei Abenden erarbeiten wir uns ein Fachwissen, damit Sie als Besuchende Menschen ein Stück Glück und Freude schenken können. Mit Themen wie Achtsamkeit, aktives Zuhören oder Reagieren auf schwierige Situationen setzen wir uns kreativ und intensiv auseinander. Ein Einführungskurs, den man für viele Alltagssituationen gebrauchen kann.

Die Teilnehmenden

- erkennen, welche Aufgabe und Rolle sie als Besuchende haben
- können aktiv zuhören und verständlich kommunizieren
- reagieren auf schwierige Situationen angemessen
- können Fragen zu Lebenskrisen und Sinn aufnehmen

Datum	Donnerstag, 16., 23. und 30. Oktober 2025
Zeit	17:00 – 20:00 Uhr
Ort	Katholische Landeskirche, Feerstrasse 8, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die Menschen im Gespräch aufsuchen
Referent	Alois Metz, Theologe, Kulturmanager und Personalcoach
Kosten pro Person	Dieser Kurs ist kostenlos
Anmeldeschluss	Montag, 6. Oktober 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen.

Dieser Kurs ist ein Angebot der katholischen Landeskirche im Aargau.

Resilienz – Innere Stärke für Freiwillige

Freiwilligenarbeit kann psychische Belastungen mit sich bringen. Resilienz unterstützt Sie dabei, Widerstandskraft und innere Stärke aufzubauen. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, Krisen, Rückschläge oder Verluste zu meistern, ohne sich davon dauerhaft unterkriegen zu lassen. Wer die eigenen Ressourcen kennt und anzapfen kann, ist belastbarer und kann besser mit schwierigen Situationen umgehen.

Die Teilnehmenden

- lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen
- erfahren Grundlagen zu Stressbewältigung und Prävention
- setzen sich in Reflexionsübungen mit den eigenen Ressourcen auseinander
- trainieren ihre Resilienz
- tauschen sich über Herausforderungen in der Freiwilligenarbeit aus
- erarbeiten gemeinsam Strategien und Praxistipps, um Herausforderungen im Alltag gestärkt zu begegnen

Datum	Dienstag, 21. Oktober 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die Menschen begleiten
Referentin	Daniela Alagna, dipl. Coach SCA
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 6. Oktober 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Balance von Nähe und Distanz

Wenn Menschen, die wir besuchen, sich uns anvertrauen, würden wir gerne oft mehr tun, als möglich ist. Dann heisst es sich abzugrenzen. Das ist jedoch leichter gesagt als getan. Wie nehmen wir diese eigene Grenze bei uns selbst, und wie bei unserem Gegenüber wahr? Was hält uns davon ab, Grenzen zu setzen? Wie können wir durch klares «Nein-Sagen» Nähe zulassen und auch besser «Ja-Sagen»? Wir loten an diesem Nachmittag die beiden Pole aus und lassen uns dabei immer wieder anziehen von der Balance zwischen Nähe und Distanz, von der Entscheidung zwischen Ja und Nein.

Die Teilnehmenden

- bekommen Einblick in die Konzepte von Nähe und Distanz
- wissen um die Wichtigkeit der Abgrenzung und des sich Einlassens
- bekommen Sicherheit für eigene Grenzen anhand von Übungen und in Gruppenarbeiten

Datum	Donnerstag, 6. November 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Stiftung St. Martin, Marktgasse 15, Muri
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 20. Oktober 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 16 Teilnehmenden.

Asyl in der Schweiz: Rechtliche Grundlagen, Verfahren und Zuständigkeiten

Stossen Sie in Ihrem Engagement als Freiwillige für asylsuchende und geflüchtete Menschen immer wieder auf Fragen, die Sie beschäftigen und wichtig sind für Ihre Arbeit?

Dieser Kurs durchleuchtet das Schweizer Asylverfahren und schafft Klarheit. Sie erfahren, wer in der Schweiz als Flüchtling anerkannt wird und welche Auswirkungen die verschiedenen Aufenthaltsstatus auf die Asylsuchenden haben. Neben Inputs zur Theorie erkunden die Teilnehmenden gemeinsam das Asylverfahren und tauschen sich zu den verschiedenen Verfahrensschritten aus.

Die Teilnehmenden

- erfahren, wie das Asylwesen in der Schweiz aufgebaut ist
- wissen über die Zuständigkeiten im Asylbereich Bescheid
- setzen sich mit den Konsequenzen der Rechtslage für die Asylsuchenden im Alltag auseinander

Datum	Dienstag, 18. November 2025
Zeit	17:30 – 20:30 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige im Asylbereich
Referent	El Uali Said, Jurist, Rechtsberater für Asylsuchende, HEKS AG/SO
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 3. November 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

Humor in der Begleitung älterer Menschen

Ältere Menschen in ihrem Alltag zu begleiten, ist nicht immer ganz einfach. So kann es im persönlichen Austausch mit den begleiteten Personen zu Spannungen kommen, weil die Ansichten unterschiedlich sind. Auch bei Menschen mit Demenz kann es Situationen geben, denen nicht mit Vernunft zu begegnen ist. Dabei hat jedes Alter seinen Humor. An diesem Nachmittag üben wir spielerisch einen humorvollen Ansatz in der Begleitung.

Die Teilnehmenden

- kennen den Unterschied zwischen kognitivem und emotionalem Humor
- lernen ihren eigenen Humor besser kennen
- machen Übungen zum Thema Schlagfertigkeit
- lernen, was Humor mit den Menschen macht
- gewinnen Mut, spielerisch mit ihrem Gegenüber in Kontakt zu treten
- lernen einen Humorkoffer kennen

Datum	Dienstag, 9. Dezember 2025
Zeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Migros Klubschule, Bleichemattstrasse 42, Aarau
Zielgruppe	Freiwillige, die ältere Menschen begleiten
Referentin	Bea Wildhaber, Gerontologin und Humortrainerin
Kosten pro Person	CHF 45.– für Freiwillige von Trägern CHF 65.– für Freiwillige von Mitgliedern CHF 90.– für Weitere inkl. Pausenverpflegung
Anmeldeschluss	Montag, 24. November 2025
Bedingungen	Es gelten die allgemeinen Bedingungen. Durchführung mit mindestens 8 und maximal 20 Teilnehmenden.

**Nächster Start
20.3.2025**



CAS Freiwilligen-Management Aufbau, Förderung und Verankerung von Freiwilligenarbeit

Ein professionelles Freiwilligen-Management ist die Grundlage, um die Zusammenarbeit mit Freiwilligen für alle Beteiligten optimal zu gestalten. In diesem CAS werden vertiefende Kenntnisse zur nachhaltigen Förderung von Freiwilligenarbeit und deren strategischer Verankerung innerhalb der Organisation vermittelt.

Inhalt

- Grundlagen des Freiwilligen-Managements
- Öffentlichkeitsarbeit, digitales Marketing und Ethik
- Recht, Qualitätsmanagement, Finanzen und Partizipation
- Personalmanagement



Unsere Referent:innen

Daniela Alagna ist dipl. Coach SCA, betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis, Gedächtnistrainerin und Inhaberin von Idea Coaching. www.ideacoaching.ch

Marc Böhler ist Internet-Soziologe und Gadget-Liebhaber der ersten Stunde. Seit 2011 ist er freischaffend und leitet Kurse im Bereich Digitalisierung und Medienbildung. www.mebimabo.ch

Nina Gutweniger ist Sozialanthropologin, Kommunikationswissenschaftlerin und Geschäftsleiterin von benevol Kanton Bern. Sie verfügt über langjährige Erfahrung im Asyl- und Migrationsbereich und in der Verbandsarbeit.

Karin Grösser ist Sozialdiakonin und Supervisorin bso. Sie arbeitet für die Reformierte Landeskirche des Kantons Aargau mit den Schwerpunkten Besuchsdienst, Diakonie, Begleitung und Beratung.

Frieda Hachen ist Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS. Als Sozialarbeiterin arbeitete sie mit Jugendlichen und Erwachsenen, später vor allem mit älteren Menschen in der Praxis und in der Bildung. www.friedahachen.ch

Christian Härtli ist Sozialdiakon und Supervisor/Coach bso. Er arbeitet für die Reformierte Landeskirche des Kantons Aargau mit den Schwerpunkten Freiwilligenarbeit, Alters- und Familienarbeit sowie Diakonie.

Viola Hofmann ist Public Relations-Fachfrau und bei benevol Aargau für den Bereich Marketing und Kommunikation zuständig. Sie hat sich in der Schweiz und im Ausland in unterschiedlichen Projekten freiwillig engagiert.

Hubert Kausch ist Philosoph, Theologe und Leiter Freiwilligenarbeit beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich. Seit mehr als dreissig Jahren arbeitet er im Bereich der Freiwilligenarbeit. Heute ist er für den Einsatz von 2700 Freiwilligen in unterschiedlichen Programmen verantwortlich.

Regula Kuhn-Somm ist selbständige Organisationsberaterin, Coach, Gemeinderätin und Verwaltungsratspräsidentin. Sie bringt Erfahrung als Geschäftsführerin und Sozialarbeiterin mit. Freiwilligenarbeit gehört zu ihrer DNA. www.kuhn-beratung.ch

Hannes Leo Meier ist Geh-Coach, Theaterpädagogin und Primarlehrer. Seit 2019 ist er unterwegs als Botschafter für das Gehen und Timeout-Begleiter. www.timeoutcoaching.ch

Alois Metz ist Theologe, Kulturmanager und Personalcoach. Seit Jugendjahren ist er selbst freiwillig aktiv. In seinen Tätigkeiten als Gemeindeleiter und Spitalseelsorger arbeitete er immer wieder mit Freiwilligen zusammen.

Sara Michalik ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, spezialisiert für Traumatherapie, mit eigener Praxis in Aarau. Sie ist zudem Dozentin für interkulturelle Dolmetschende, Präsidentin des Verbands der Aargauer Psycholog:innen sowie Gründerin und Geschäftsführerin des Vereins Psy4Asyl.

Ueli Rickenbach ist Produktmanager von benevol-jobs.ch. Sein beruflicher Hintergrund reicht von Marketing für NPOs und Tourismusorganisationen sowie Betreuung des Datennetworks von Schweiz Tourismus bis zum Erstberuf Primarlehrer.

Philipp Rüegg ist Kommunikationsfachmann FH, Eventmanager HF und Kaufmann EFZ. Seit 2020 berät und begleitet er Unternehmen und Institutionen als Gründer von «die Mappe – Agentur für Dies und Das» mit den Schwerpunkten Organisation, Kommunikation und Projekte.

El Uali Said ist Jurist und verfügt über langjährige Erfahrung im Asyl- und Migrationsbereich. Seit 2020 führt er die Rechtsberatungsstelle für Asylsuchende AG/SO von HEKS.

Samuel Steiner ist Soziologe und Geschäftsleiter von benevol Aargau. Er war Präsident und Vorstandsmitglied verschiedener Vereine auf lokaler, kantonaler und nationaler Ebene und arbeitet seit 17 Jahren mit Freiwilligen.

Walter Wagner ist Rechtsanwalt in St. Gallen, Präsident von benevol St. Gallen, ehemaliger Präsident des Vereins Pflegeheim St. Otmar, St. Gallen und ehemaliges Vorstandsmitglied der Pflegekinder-Aktion St. Gallen.

Bea Wildhaber ist Sozialpädagogin, Gerontologin und Humortrainerin. Sie leitet das Freizeitzentrum Obristhof in Oftringen und ist freiwillige Mentorin beim Programm Tandem von benevol Aargau.

Karin Zanoskar, lic.rer.pol. mit CAS in Freiwilligenmanagement. Seit 2019 leitet sie benevol Baselland und hat über 10 Jahre Erfahrung in der Koordination von Freiwilligen in NPOs.

Kursanmeldung

Melden Sie sich online unter www.benevol-aargau.ch/kurse
für Ihren gewünschten Kurs an.

Fachstelle für Freiwilligenarbeit

benevol Aargau

Bleichemattstrasse 42

5000 Aarau

062 823 30 44

benevol@benevol-aargau.ch

www.benevol-aargau.ch



@benevol.aargau