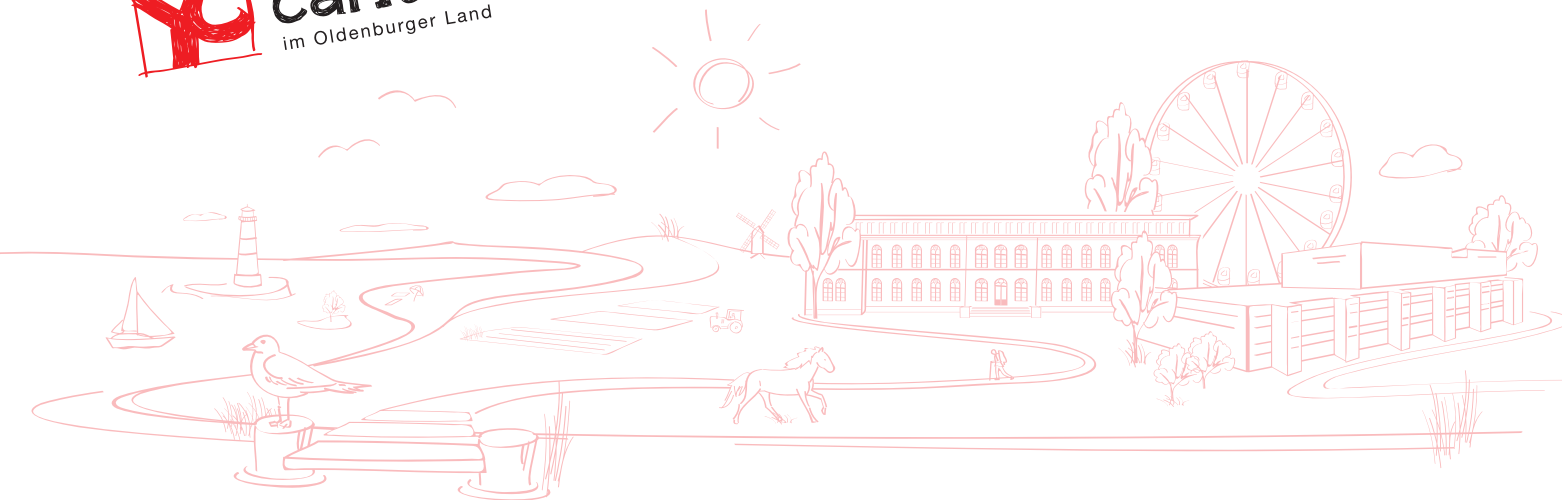


# Projektkatalog



# 2025/26



# Inhalt

<b>Über youngcaritas</b>	8
<b>An wen richtet sich youngcaritas?</b>	9
<b>Das youngcaritas-Team</b>	10
<b>Podcast youngcaritas</b>	12
<b>Workshops</b>	14
Neu: Kooperation Schutzengelprojekt und youngcaritas	15
<b>Thema Caritas als Organisation</b>	
Cariwas? Caritas!	17
youngcaritas - jung und engagiert!	18
Hausführungen - Willkommen bei der Caritas	19
YoungCaritas in Europa – Bildung für nachhaltige Entwicklung	20
Karriere im sozialen Bereich? ... geht das überhaupt?	21
<b>Thema Sucht</b>	
„BASS“ – Bausteinprogramm zur schulischen Suchtprävention	22
KlarSicht MitmachParcours	23
Lernarrangements für Suchtprävention: Alkohol – Nikotin – Cannabis – Medien	24
Net-Piloten	25
Let's talk about Medien	26
„Der grüne Koffer“	27
Tom und Lisa	28
Cannabis – quo vadis	29
Abgezockt! Parcours zur Glücksspielprävention	30
Mediensuchtprävention	31
Alkoholprävention	32

Drogenprävention - Cannabis/illegalisierte Substanzen.....	33
CONNECT – Fachstelle Medienberatung und -prävention .....	34
Der ultimative Kick.....	35
<b>Thema Empowerment und Demokratieverständnis</b>	
Action Lab .....	36
Ich bin ich und du bist du: Warum es so wichtig und doch so schwer ist, Grenzen zu ziehen.....	37
Queere Bildungs- und Antidiskriminierungsarbeit .....	38
Perspektivwechsel.....	39
Personale Kommunikation – Das Dilemma-Spiel.....	40
Fair .....	41
No Risk – No Fun? Wie weit kannst du wirklich gehen? .....	42
Cool im Konflikt .....	43
Gegenwind .....	44
Vielfalt vereint: Rollenbilder und Diskriminierung .....	45
„Reden hilft!“ – Werteorientierte Gesprächsführung.....	46
<b>Thema Abschied, Tod und Trauer</b>	
Ambulanter Hospizdienst .....	47
„Bist Du noch ganz bei Trost?“ Mit Abschied, Tod und Trauer umgehen, statt sie zu umgehen .....	48
Ethik am Lebensende: Hilfe beim Sterben – Ärztlich assistierter Suizid – Grundlegendes und Einzelfallarbeit.....	49
<b>Thema Leben mit Beeinträchtigungen</b>	
Leben mit Behinderung und das Bundesteilhabegesetz .....	50
Was ist Leichte Sprache? Wie arbeitet ein Büro für Leichte Sprache? .....	51
Das Andreaswerk – Gemeinsam Leben gestalten .....	52
„Verstehen und verstanden werden“ – Was ist eigentlich „Gelingende Kommunikation?“ .....	53
<b>Thema Nachhaltigkeit</b>	
Nachhaltigkeit und soziales Engagement erleben .....	54
Global Memory - Unser Einfluss auf die Welt.....	55
#nähzuhaus.....	56

## Thema Generationendialog

Was macht ein Mehrgenerationenhaus?.....	57
Hands-on Dementia. Der interaktive Weg Demenz zu begreifen.....	58
Häusliche Alten- und Krankenpflege .....	59
Arbeitsort Altenheim .....	60
Stationäre Altenpflege .....	61

## Thema Migration

Migration & Flucht verstehen – ein Perspektivwechsel .....	62
Work for a better life!? .....	63

## Thema Psychische Erkrankungen

Crazy ... of course!? .....	64
Psychisch erkrankt und jetzt? Wie die Teilhabe am Arbeitsleben gelingt. ....	65
„Es ist normal, verschieden zu sein“ .....	66

## Thema Engagement

Malteser Jugend .....	67
Ein Jahr für mich, ein Jahr für andere! FSJ! BFD!.....	68
Bleib Laut! Text- & Performanceworkshop .....	69
Soziales Kaufhaus - Backstage.....	70

## Thema Menschen in besonderen Lebenslagen

Verhütung, Schwangerschaft & Co. – eine Sprechstunde nur für DICH! .....	71
Das Caritas Sozialwerk – Hilfen in besonderen Lebenssituationen .....	72
ING & Caritas „Young Finance“: Über Geld spricht man nicht? Doch, am besten so früh wie möglich! ....	73

<b>youngcaritas-Aktionen.....</b>	<b>76</b>
PlatzfürVielfalt.....	77
Smartphone-Sprechstunde.....	78
Einstieg ins Smartphone - eine Anleitung.....	79
Weihnachten im Zeichen des Teilens.....	81
Szenenwechsel.....	82
Coffee to help.....	84
#fillthebottle.....	86
Sammelbox für alte Handys und Druckerpatronen für soziale Projekte.....	88
Briefe gegen Einsamkeit.....	90
Schulmaterialsammlung.....	91
Gute-Taten-Bingo.....	92
Und jetzt du.....	93
<b>Begegnung und Beteiligungsmöglichkeiten.....</b>	<b>94</b>
<b>youngcaritas-Partnerschaften.....</b>	<b>97</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>98</b>







Unsere Welt stellt Jugendliche vor große Fragen: Was zählt wirklich? Wo kann ich etwas bewirken? Die Workshops von youngcaritas greifen genau diese Fragen auf und übersetzen sie in lebendige, interaktive Lernräume. Hier erfahren junge Menschen, was soziales

Engagement bedeutet – nicht nur theoretisch, sondern ganz konkret, im Austausch, im Erleben und im Tun.

Dabei entstehen nicht nur wichtige Lernimpulse, sondern oft auch bewegende Momente der Erkenntnis. Diese Erfahrungen zeigen, wie wirkungsvoll Bildung sein kann, wenn sie Herz, Kopf und Haltung gleichermaßen anspricht.

Ich lade Sie herzlich ein, diese Bildungsimpulse in Ihren Schulalltag oder in Ihrer Jugendgruppe zu integrieren und Jugendliche darin zu bestärken, ihren Platz in unserer Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Denn: Taten wirken!

  
Dr. Gerhard Tepe  
Caritasdirektor

Mit großer Freude präsentiere ich Ihnen unseren aktuellen Projektkatalog. Um junge Menschen für gesellschaftliche Themen zu sensibilisieren und zu stärken, möchten wir Ihnen mit unseren Angeboten inspirierende Impulse und erprobte Formate an die Hand geben.

Unsere Projekte sind so konzipiert, dass sie Lehrpläne bereichern, den Schulalltag oder die Gruppenstunde lebendig machen und die Potenziale Ihrer Schüler:innen und Jugendlichen gezielt fördern. Die Workshops sind praxisnah, interaktiv und richten sich an den Fragen und Lebenswelten der Jugendlichen aus. Dabei verstehen wir unsere Angebote als wertvolle Ergänzung zu Ihrem pädagogischen Wirken und Ihrer Begleitung junger Menschen und laden herzlich zur Zusammenarbeit ein - ob hauptamtlich oder freiwillig engagiert.

Lassen Sie uns gemeinsam junge Menschen ermutigen, Verantwortung zu übernehmen und mit Herz und Haltung die Welt von morgen zu bereichern!



Sigrid Möller  
Referentin für youngcaritas



## Über youngcaritas

youngcaritas ist die Plattform der Caritasverbände in Deutschland für das soziale Engagement junger Menschen. Sie begegnet sozialen Themen und Herausforderungen unserer Zeit und möchte die Hintergründe der Arbeit sozialer Hilfsorganisationen für Jugendliche erlebbar machen. **Diese Aufgabe versucht sie mit zwei Schwerpunkten zu erreichen:** Einerseits vermittelt youngcaritas Wissen zu sozialen Themen im Rahmen von Workshops an Schulen und in Jugendgruppen, um soziale Ungleichheiten aufzuzeigen und den Umgang mit Menschen in besonderen Lebenslagen zu überdenken. Andererseits ermutigt sie junge Menschen, selbst aktiv zu werden und bietet hierfür Aktionen an.

youngcaritas liefert weitere Impulse, die dazu anregen, Ungerechtigkeit mutig und engagiert zu begegnen und sich mit sozialpolitischen Themen lebensnah auseinanderzusetzen.



## An wen richtet sich youngcaritas?

Vielen jungen Menschen ist es wichtig, solidarisch zu handeln - youngcaritas hilft mit, dass sie dies in die Tat umsetzen können.

Unsere Aktionen und Workshops richten sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die bereit sind, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Wir möchten dazu anregen, sich mutig mit aktuellen sozialen Themen auseinanderzusetzen und Menschen ihre Hand zu reichen, die durch verschiedene Lebensumstände in eine Krise geraten sind.

Auch Jugendgruppenleiter:innen und Pädagog:innen werden von youngcaritas unterstützt, karitative Themen lebensnah zu behandeln.

**ICH MACH WAS!**  
**#solidarisch**

## Das youngcaritas-Team



**Sigrid Möller**

04441 8707-663

moeller@lcv-oldenburg.de

Sigrid ist die Referentin für youngcaritas im Oldenburger Land. Sie koordiniert die verschiedenen Aktionen und entwickelt mit den Einrichtungen spannende Workshops! Auf Bundesebene vernetzt sie sich mit den vielen anderen youngcaritas-Akteur:innen!



**Simone Elschen**

04471 91305-76

gemeindecaritas-clp@caritas-sozialwerk.de

Simone ist Teamerin für youngcaritas in Süd-oldenburg. Sie ist im Auf- und Ausbau der youngcaritas tätig und gibt Workshops an weiterführenden Schulen.



**Silvia Büssing**

04441 8707-647

buessing@lcv-oldenburg.de

Silvia kümmert sich bei youngcaritas hauptsächlich um die Gestaltung des Kataloges und um die Digitalisierung! Im Büro sorgt sie für die reibungslose Organisation und gute Laune.



**Anna Pfeiffer**

0175 7176792

youngcaritas@caritas-ol.de

Anna ist youngcaritas-Akteurin in Oldenburg und für das Ammerland ebenfalls im Projekt „Wir gestalten Zukunft“ unterwegs. Als Spezialistin für Social Media und Vielfalt entwickelt sie kreative Formate, um junge Menschen zu erreichen und für Engagement und Zusammenhalt zu begeistern.



**Carolin Selig**

0151 28906171

selig@caritas-wesermarsch.de

Carolin ist im Rahmen des Projekts „Wir gestalten Zukunft“ für die youngcaritas in der Wesermarsch im Einsatz. Als Spezialistin für Sport und politische Bildung verbindet sie Bewegung mit Haltung: Sie schafft Räume, in denen junge Menschen Selbstwirksamkeit erleben, Teamgeist stärken und gesellschaftliche Themen gemeinsam reflektieren können.

## Podcast youngcaritas

### „Hauptsache nichts mit Menschen“

Entdecke den youngcaritas Podcast. Die Stimme der jungen Generation!

Tauche ein in die Welt von youngcaritas und lass dich von inspirierenden Geschichten junger Menschen begeistern. In unserem Podcast erfährst du, wie sich engagierte Jugendliche für eine bessere Welt einsetzen und gemeinsam mit anderen etwas bewegen.



Besonders empfehlenswert ist die Folge „Marienschule setzt sich ein“, in der Schüler:innen eines Wahlpflichtkurses Caritas und ihre Lehrerin von der Marienschule Cloppenburg - einer Schule aus der Region - zu Wort kommen.

Ihre Erfahrungen und Projekte sind nicht nur beeindruckend, sondern auch inspirierend für alle, die sich für soziales Engagement interessieren und Taten wirken lassen möchten.

Denn während andere die Schulbank drücken, sind die Zehntklässler:innen des Wahlpflichtfachs Caritas an der Marienschule aus Cloppenburg unterwegs. Wie das funktioniert und was sie bisher erlebt haben, berichten Leonie, Andrea und Melvin in dieser Folge.

Zudem verraten Theresa Nienaber (Lehrerin) und Simone Elschen (youngcaritas), wie es zu diesem grandiosen Unterrichtskonzept kam, in dem es um Nächstenliebe und Soziales geht.

Höre rein und lass dich von der Begeisterung und dem Einsatz der Schüler:innen für eine bessere Zukunft mitreißen.

Den youngcaritas Podcast „Hauptsache nichts mit Menschen“ findest du überall wo es Podcasts gibt.

Der youngcaritas Podcast - für alle, die Taten wirken lassen wollen!



Spotify®



Apple Podcasts



## Workshops

youngcaritas und Mitarbeiter:innen aus den vielen Fachbereichen der Caritas bieten für Schulen und Jugendgruppen kostenlose Workshops zu verschiedenen aktuellen sozialen Themen an. Detaillierte Informationen zum Workshop-Angebot sowie Termine können bei den angegebenen Kontaktpersonen erfragt und mit ihnen abgesprochen werden. Wir empfehlen eine frühzeitige Terminabsprache.

**WIR MACHEN MIT!**  
**#solidarisch**

## NEU: Kooperation vom Schutzengelprojekt und youngcaritas

Seit 18 Jahren engagiert sich das Schutzengelprojekt für mehr Sicherheit im Straßenverkehr und für mehr Zivilcourage – getragen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus den Landkreisen Vechta und Cloppenburg. Jedes Jahr melden sich fast 4.000 neue Personen zum Projekt an, um aktiv ein Zeichen für Verantwortung, Rücksichtnahme und mutiges Handeln zu setzen.

Eine Kooperation zwischen youngcaritas und dem Schutzengelprojekt ist ein starkes Zeichen für vernetztes, jugendnahes Engagement! Beide Projekte verbinden soziale Bildung mit Prävention, Herz mit Haltung und Aktion mit Reflexion- und schafft so Räume, in denen junge Menschen wirksam, mutig und solidarisch handeln können.

Jugendliche zwischen 16 und 24 Jahren können sich online beim Schutzengelprojekt anmelden und ein Jahr lang als Schutzengel mitwirken. Die Anmeldung funktioniert auch über eine Quali bzw. einem unserer youngcaritas-Workshops!. Um auch in den Folgejahren dabei zu bleiben, nehmen sie freiwillig an den sogenannten „Qualis“ teil – spannende und praxisnahe Bildungsmaßnahmen, die Wissen, Reflexion, Gemeinschaft und Zivilcourage fördern. Zusätzlich verlängern die Jugendlichen damit ihren Schutzengelausweis und können als Dankeschön für ihr Engagement zahlreiche Rabatte in den örtlichen Geschäften in Anspruch nehmen!



In unserem Projektkatalog befindet sich eine Auswahl der verschiedenen Qualis. Informationen zu weiteren Angeboten gibt es unter [www.schutzengelprojekt.de](http://www.schutzengelprojekt.de) oder hier:



Workshops mit diesem Logo werden auch als Schutzengel-Quali anerkannt!



Das Schutzengelprojekt ist eine Initiative der Landkreise Cloppenburg und Vechta in Kooperation mit der Polizeiinspektion Cloppenburg/Vechta.

## Cariwas? Caritas!

Dieser Workshop bietet einen Überblick über die Arbeitsfelder, Einrichtungen und Projekte der Caritas. Aber die Caritas ist mehr als eine Organisation. Sie ist eine Grundhaltung gegenüber Menschen, besonders gegenüber Menschen in Not. Ihre Wurzeln hat sie in der Liebe Jesu zu den Menschen. Wie er, sieht die Caritas ihre Aufgabe darin, den Menschen ohne Ansehen von Herkunft, Status oder Religion mit Liebe und Achtung zu begegnen. Überall.

**Dauer:** ab 1 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse



**Dietmar Kattinger**  
04441 8707-640  
[kattinger@lcv-oldenburg.de](mailto:kattinger@lcv-oldenburg.de)

Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.



## youngcaritas – jung und engagiert!

youngcaritas ist die Plattform der deutschen Caritasverbände für das soziale Engagement junger Menschen.

Die Caritasverbände bieten jungen Menschen so die Möglichkeit und den Anstoß, zum Engagement vor Ort. Auf diese Weise bringen sie Menschen, Ideen und Kompetenzen zusammen.

Wie genau das bei dir geht, erfährst du in diesem Workshop.

**Dauer:** ab 1 UE

**Für:** Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse



**Sigrid Möller**

04441 8707-663

moeller@lcv-oldenburg.de



**Sigrid Möller**

04441 8707-663

moeller@lcv-oldenburg.de

## Hausführungen – Willkommen bei der Caritas

Wir bieten die Möglichkeit, in verschiedenen Einrichtungen der Caritas Hausführungen zu machen. Für die Hausführungen bitten wir um rechtzeitige Terminvereinbarung. Die Termine sind je nach Einrichtung zeitlich begrenzt. Zum Schutz der Identität und Anonymität der Menschen ist unter Umständen kein Klient:innen-Kontakt möglich.

**Dauer:** individuelle Vereinbarung

**Für:** Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse

Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.



## YoungCaritas in Europa – Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Toolkit des Netzwerkes „YoungCaritas in Europe“ mit Projektideen für Schule und Jugendarbeit

Hintergrundinformation und Übungsideen zu den globalen Nachhaltigkeitszielen sowie den Fokusthemen Armut & soziale Ungleichheit, Migration & Vielfalt und Nachhaltigkeit & Konsum. Anhand einfach umsetzbarer Projektbeispiele aus dem Netzwerk wird aufgezeigt, wie Sensibilisierung und aktives Engagement von jungen Menschen gelingt. Geeignet für Schulunterricht, Jugendarbeit, Firmunterricht, etc.



**Für:** Jugendliche ab ca. 13 Jahren

#### Hintergrund:

Klimawandel, bewaffnete Konflikte, soziale Ungleichheit - die Herausforderungen zeigen, wie ökologische, gesellschaftliche und ökonomische Prozesse zusammenhängen. Mit den Nachhaltigkeitszielen der UN hat sich die Weltgemeinschaft ehrgeizige Ziele gesetzt, um diese Herausforderungen zu bewältigen. Bildung für nachhaltige Entwicklung ist ein wichtiger Schritt dazu.

Hier können Sie die Broschüre kostenfrei bestellen oder per Download erhalten.



## Karriere im sozialen Bereich? ... geht das überhaupt?

In unserem Workshop räumen wir mit diesen und weiteren Vorurteilen auf:

„Kindergärtner:innen spielen und basteln den ganzen Tag!“, „Man verdient in der Pflege weniger als in anderen Berufen!“, „Der Beruf des Erziehers ist nichts für (ganze) Männer!“ – von wegen!

Zudem beantworten wir Fragen, wie beispielsweise:

Bei Gelingender Kommunikation geht es darum:

- Welche Berufe, Ausbildungs-, Weiterbildungs- und Aufstiegsmöglichkeiten gibt es im sozialen Bereich?
- Wie orientiere ich mich bei der Berufsfindung?
- Wie sind die Zukunftsaussichten in sozialen Berufen?

**Dauer:** ab 2 UE

**Für:** Jugendliche ab 13 Jahren

**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Heike Junker**

heike.junker@caritas-altenoythe.de



## „BASS“ – Bausteinprogramm zur schulischen Suchtprävention

Mit diesem von der NLS (Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen) entwickelten und evaluierten Bausteinprogramm haben Schulen die Möglichkeit, Suchtprävention in der Schule durchzuführen.

Es liegen drei Bausteinprogramme mit jeweils mehreren Grundlagen- und Vertiefungsbausteinen vor.

In den beiden ersten Bausteinprogrammen (Jg.5/6 und Jg.7/8) werden sowohl Suchtmittel thematisiert als auch die (Lebens-)Kompetenzen der Schüler:innen gestärkt. Die Bausteine für Jahrgang 9 und 10 nehmen verstärkt suchtmittelspezifische Themen in den Blick.

**Dauer:** ab 8 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Heike Kläne**  
04471 8805905  
suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de



## KlarSicht MitmachParcours

Der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelte und evaluierte „Klarsicht-MitmachParcours“ in der Kofferversion, vermittelt Jugendlichen auf interaktive Weise an fünf Stationen Informationen zu den legalen Suchtmitteln Tabak und Alkohol.

### Ziele:

- verständliche und altersgerechte Informationsvermittlung und Vermittlung von Entscheidungsgrundlagen
- Kritisches Hinterfragen von Einstellungen und Haltungen zu Alkohol und Tabak
- einen eigenständigen und verantwortungsvollen Umgang mit legalen Suchtmitteln fördern
- Entscheidungshilfen für gesundheitsförderliches Verhalten anbieten

**Dauer:** ab 1 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche 12 - 15 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Daniela Robbers**  
04471 8805905  
suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de





## Lernarrangements für Suchtprävention: Alkohol - Nikotin - Cannabis - Medien

Das SuchtPräventionsZentrum des Landesinstituts für Lehrerbildung und Schulentwicklung (LI) Hamburg hat Lernarrangements für die Sekundarstufe I zu den suchtpreventiven Themen Alkohol, Nikotin, Cannabis und Medien entwickelt und erprobt. Diese Arrangements bieten die Möglichkeit zum individualisierten Lernen in heterogenen Lerngruppen.

### Inhalte:

- Übungen und Materialien für die Arbeit mit der ganzen Lerngruppe
- Eine Unterrichtswerkstatt zum Thema mit Arbeitspass, Hörtexten, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- Viele Möglichkeiten zur Erweiterung (Projektaufgaben) oder Reduktion des Materials je nach Lerngruppe und Rahmenbedingungen

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche von 12 - 16 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Heike Kläne**  
04471 8805905  
suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de



## Net-Piloten

Mit den „Net-Piloten“ bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein evaluiertes Präventionsprojekt, das sich den digitalen Herausforderungen mit einem modernen, jugendgerechten Konzept stellt: Jugendliche lernen von Jugendlichen. Net-Piloten sind 14 bis 18-jährige Schüler:innen aller Schulformen. Diese werden zum Thema „Verantwortungsvoller Konsum von Smartphone und Co.“ geschult, um anschließend selbstständig in jüngeren Jahrgängen Workshops durchzuführen. Ziel ist es, durch diesen Peer-to-Peer-Ansatz ohne den „erwachsenen Zeigefinger“ ein medienkompetentes Miteinander zu fördern.

**Dauer:** ab 4 UE für Jugendliche  
**Für:** Kinder und Jugendliche der 5. - 6. Klasse  
**Dauer:** 8 Module á 90 Minuten  
**Für:** Ausbildung der Net-Piloten  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Heike Kläne**  
04471 8805905  
suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de



## Let's talk about Medien

„Let's talk about Medien“ ist ein interaktiver Medienparcours konzipiert von der Kreisjugendpflege des Landkreises Cloppenburg und der Fachstelle für Suchtprävention Stiftung Edith Stein, Cloppenburg.

An vier Stationen bearbeiten die Kinder und Jugendlichen auf abwechslungsreiche und spielerische Art verschiedene Themenbereiche wie beispielsweise Recht am eigenen Bild, Kommunikation in Chats, Alternativen zur Mediennutzung und Cybermobbing.

### Ziele:

- Reflektion der eigenen Mediennutzung
- Sensibilisierung im Umgang mit digitalen Fotos
- Sensibilisierung im Umgang mit Nachrichtenerstellung
- Auseinandersetzung mit der Problematik „Mobbing/Cybermobbing“

**Dauer:** ab 3 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche von 9 - 12 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Heike Kläne**

04471 8805905

[suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de](mailto:suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de)



## „Der Grüne Koffer“

„Der Grüne Koffer“ wurde erstmals im Jahr 2021 entwickelt und ist aus dem Vorgängerprojekt „Stark statt Breit“ in NRW entstanden. Erfolgreich evaluiert wurde „Der Grüne Koffer“ in den Jahren 2021/23. Er enthält neun interaktive Methoden und Materialien, um mit jungen Menschen über Cannabis ins Gespräch zu kommen. Dabei bezieht er alle Jugendlichen (unabhängig vom Konsumstatus) ein. Nicht konsumierende Jugendliche werden in ihrer Haltung bestärkt.

### „Der Grüne Koffer“ möchte:

- frühzeitig und sachlich, jugendgerecht und glaubwürdig über die körperlichen und psychischen Auswirkungen des Cannabiskonsums informieren
- die rechtlichen Folgen verdeutlichen
- die Konsumhaltung zu Cannabis kritisch reflektieren und dadurch die Entwicklung einer Konsumkompetenz fördern

**Dauer:** ab 4 UE  
**Für:** Jugendliche von 14 - 17 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Heike Kläne**

04471 8805905

[suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de](mailto:suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de)



## Tom und Lisa

Tom und Lisa feiern ihren Geburtstag. Dieser rote Faden zieht sich durch den Workshop zur Alkoholprävention, der von der Villa Schöpflin gGmbH – Zentrum für Suchtprävention – entwickelt und evaluiert wurde.

Der Workshop zeichnet sich durch einen hohen Grad an Interaktivität aus und regt eine sachliche und kritische Reflexion der Jugendlichen untereinander an. Den roten Faden bildet die Simulation einer Party - von der Planung, über deren Durchführung, wobei die Jugendlichen auch mit einer Notsituation konfrontiert werden, bis hin zur Planung der nächsten Party zur Festigung neu erlernter Regeln, Normen und Einstellungen.

**Dauer:** 2x3 UE (mit einem Abstand von einer Woche)  
**Für:** Jugendliche von 13 - 15 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Heike Kläne**

04471 8805905

[suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de](mailto:suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de)



## Cannabis – quo vadis

Der von der Villa Schöpflin gGmbH – Zentrum für Suchtprävention – entwickelte und evaluierte „Cannabis – quo vadis?“- Workshop vermittelt auf interaktive Weise Informationen zum Thema Cannabis.

Anhand von sechs Themenstationen werden bestehende Mythen korrigiert und die Auswirkungen des Konsums sowie der Einfluss von Cannabis auf den Straßenverkehr thematisiert. Mit Hilfe von Biografiekarten setzen sich die Jugendlichen mit ihrem eigenen Lebenslauf auseinander. Durch das Aufsetzen von Simulationsbrillen können sie die Beeinflussung der Wahrnehmung nachempfinden. Zusätzlich wird ein Perspektivwechsel mit Eltern angeregt.

**Dauer:** ab 3 UE  
**Für:** Jugendliche von 14 - 19 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Heike Kläne**

04471 8805905

[suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de](mailto:suchtpraevention@suchtberatung-cloppenburg.de)



## Abgezockt! Parcours zur Glücksspielprävention

Bei dem “Abgezockt-Parcours” zur Prävention von problematischen Glücksspielverhalten bei Jugendlichen geht es darum, sachliche Informationen zu Glücksspielen zu vermitteln, Glücksspiele und ihre Anreize sowie Risiken erfahrbar zu machen und Lebenskompetenzen sowie persönliche Stärken zu fördern, um den Einstieg ins Glücksspiel zu vermeiden oder hinauszuzögern.

Der Glücksspielparcours wurde 2023 in enger Kooperation der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen und dem Präventionsprojekt Glücksspiel der pad gGmbH konzipiert und durch die Krankenkasse DAK-Gesundheit finanziert.

**Dauer:** 4 UE  
**Für:** Jugendliche ab 14 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Daniela Robbers**  
04471 8805905  
[spielsucht@suchtberatung-cloppenburg.de](mailto:spielsucht@suchtberatung-cloppenburg.de)

## Mediensuchtprävention

In unserem Workshop für Schüler:innen der 6. Klasse möchten wir sie für das Thema Mediennutzung sensibilisieren. In einer Zeit, in der Bildschirmmedien einen großen Einfluss auf unser tägliches Leben haben, ist es wichtig, die Chancen und Herausforderungen dieser Medien zu verstehen.

Studien zeigen, dass ein zunehmender Anteil der Jugendlichen von Mediensucht betroffen ist. Wir möchten den Schüler:innen spielerisch und handlungsorientiert vermitteln, wie sie einen gesunden Umgang mit Bildschirmmedien entwickeln können.

Unser interaktiver Workshop wird verschiedene Aktivitäten beinhalten, die den Schüler:innen ermöglichen, über ihre eigene Mediennutzung nachzudenken und Strategien zur Selbstregulierung zu entwickeln. Ziel ist es, dass sie ein Bewusstsein für die Auswirkungen von exzessiver Mediennutzung entwickeln und positive Verhaltensweisen erlernen, um eine ausgewogene Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu finden.

**Dauer:** 1-2 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab der 6. Klasse  
**Region:** Landkreis Vechta



**Christian Caselitz**  
04441 6533  
[caselitz@caritas-sozialwerk.de](mailto:caselitz@caritas-sozialwerk.de)





## Alkoholprävention

In unserem Workshop für Schüler:innen der 8. Klasse möchten wir sie über das Thema Alkohol aufklären und sensibilisieren. Trotz der Stabilisierung der Zahl der Jugendlichen, die mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus kommen, bleibt Alkohol eine der größten Gefahren für unsere Gesundheit. Statistiken zeigen, dass jeder zehnte Mann, der stirbt, an den Folgen von Alkoholismus oder alkoholbedingten Erkrankungen verstorben ist.

Wir werden die Schüler:innen über die Risiken und Auswirkungen von Alkoholkonsum informieren, einschließlich der langfristigen gesundheitlichen Folgen und der Gefahren von Alkoholvergiftungen. Dabei werden wir nicht nur Fakten vermitteln, sondern auch Raum für offene Diskussionen und Fragen bieten.

Unser interaktiver Workshop beinhaltet Gruppenaktivitäten, Rollenspiele und Diskussionen, um den Schüler:innen ein tieferes Verständnis für die Thematik zu vermitteln. Ziel ist es, dass sie die Gefahren von Alkohol besser einschätzen können und informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen.

**Dauer:** 1-2 UE

**Für:** Kinder und Jugendliche ab der 8. Klasse

**Region:** Landkreis Vechta



**Christian Caselitz**

04441 6533

caselitz@caritas-sozialwerk.de



www.caritas-sozialwerk.de



## Drogenprävention - Cannabis/illegalisierte Substanzen

In unserem Workshop für Schüler:innen der 9. Klasse möchten wir über illegalisierte Substanzen und die Legalisierung von Cannabis informieren und zum reflektierten Nachdenken über dieses Thema ermutigen. Dabei behandeln wir nicht nur die rechtlichen Aspekte, sondern auch die Auswirkungen auf Gesundheit, Sozialleben und persönliche Entwicklung. Zusätzlich klären wir über die mit dem Cannabiskonsum verbundenen Suchtrisiken auf. Der interaktive Workshop beinhaltet Gruppenaktivitäten, Diskussionen und informelle Gespräche, um den Jugendlichen einen sicheren Raum für Fragen und Meinungsaustausch zu bieten.

Unser Ziel ist es, dass sie ein besseres Verständnis für Cannabis und die Legalisierung entwickeln und informierte Entscheidungen treffen können.

**Dauer:** 1-2 UE

**Für:** Kinder und Jugendliche ab der 9. Klasse

**Region:** Landkreis Vechta



**Christian Caselitz**

04441 6533

caselitz@caritas-sozialwerk.de



www.caritas-sozialwerk.de



## CONNECT - Fachstelle Medienberatung und -prävention

Ihr interessiert euch für soziale Themen und habt Lust, diese im Rahmen eines Medienprojektes in die Öffentlichkeit zu bringen?

Dann seid ihr bei uns, der Medienberatung und Prävention CONNECT, genau richtig. Wir können euch bei der Gestaltung eines medienpädagogischen Projektes unterstützen und es gemeinsam durchführen.

**Dauer:** nach Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Daniela Robbers**  
**Melanie Schleusner-Abeltah**  
04471 8805726  
info@medienberatung-clp.de



## Der ultimative Kick

Drogen und Alkohol im Straßenverkehr Die polizeilichen Statistiken der letzten Jahre belegen einen rasanten Anstieg des illegalen Drogenkonsums mit anschließender Teilnahme am Straßenverkehr.

Ziel des Programms ist es Fahranfängern, potenziellen Mitfahrern, deren Eltern und Freunden Informationen an die Hand zu geben, um im Vorfeld Risikofahrten als solche zu erkennen und vorbeugend tätig zu werden. Die gesundheitlichen, rechtlichen und auch die finanziellen Konsequenzen aus unüberlegtem Drogenkonsum wirken sich verheerend auf die Zukunft eines jeden Jugendlichen aus!

**Dauer:** 2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 16 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta



### Kooperationsprojekt:

**Kreisverkehrswacht Vechta**  
info@verkehrswacht-vechta.de  
www.verkehrswacht-vechta.de



**Sigrid Möller**  
04441 8707663  
moeller@lcv-oldenburg.de

## Action Lab

Eure Schulklasse oder Jugendgruppe will was bewegen – aber ihr wisst nicht genau, wie? Dann kommt ins Action Lab! Gemeinsam schauen wir, welche Themen euch wichtig sind – und was ihr gemeinsam tun könnt, um etwas zu verändern.



Im Action Lab entstehen eigene Ideen für ein besseres Miteinander: Ob Klimaschutz, Vielfalt, Armut oder Gerechtigkeit – gemeinsam werden eigene Aktionsideen entwickelt und auf den Weg gebracht. Das Action Lab schafft Raum für Mitbestimmung, kreative Lösungsfindung und solidarisches Handeln – praxisnah, niedrigschwellig und ermutigend. Ganz nach dem Motto: Lasst mal machen, könnt mega werden!

**Dauer:** 2-4 UE  
**Für:** Jugendliche ab 13 Jahren  
**Region:** Ammerland, Wesermarsch und Oldenburg (weitere Regionen auf Anfrage)



**Anna Pfeiffer**  
0175 7176792  
youngcaritas@caritas-ol.de



## Ich bin ich und du bist du:

### Warum es so wichtig und doch so schwer ist, Grenzen zu ziehen.

Es gibt viele Situationen im Leben, in denen Fragen auftauchen: Was muss ich machen oder auch mitmachen, um dazuzugehören? Um anerkannt zu sein? Um wahrgenommen zu werden? Jedoch sollte jeder Mensch seinen eigenen Weg finden! Gemeinsam möchten wir überlegen und in spielerischer Form in Erfahrung bringen, was „Grenzen ziehen - Schutz und Selbstbehauptung“ bedeuten und wie damit umgegangen werden kann.

**Dauer:** ab 1 UE  
**Für:** Jugendliche ab 14 Jahren



**Thomas Schmitz**  
04441 872-470  
info@kfwd.de



## Queere Bildungs- und Antidiskriminierungsarbeit

SCHLAU Oldenburg ist ein ehrenamtliches, queeres Aufklärungs- und Antidiskriminierungsprojekt in Trägerschaft des „Na Und - Queeres Leben in Oldenburg e.V.“ Unsere qualifizierten Teamer:innen leisten durch vielfältige Methoden wichtige Sensibilisierungsarbeit und berichten von ihren eigenen Biografien. Den Kindern und Jugendlichen wird damit die Möglichkeit geboten, alle Fragen zu stellen, die sie schon immer mal einer queeren Person stellen wollten. Ziel ist es, die Akzeptanz queerer Lebenswirklichkeiten zu fördern, indem u.a. reflektiert mit Vorurteilen gearbeitet und dadurch Diskriminierung sichtbar gemacht wird.

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche der 6. Klasse  
**Region:** Stadt Oldenburg



### Kooperationsprojekt:



**Schlau Oldenburg**  
**Na Und - Queeres Leben in Oldenburg e.V.**  
info@schlau-oldenburg.de

**Anna Pfeiffer**  
0175 7176792  
youngcaritas@caritas-ol.de

## #Perspektivwechsel - #augenblickwinkel 360° Virtual Reality

Konfliktsituationen im Straßenverkehr hautnah –

Thema: Gaffen

Wer die Perspektive ändert, sieht die Dinge in einem ganz anderen Licht. Entdecke das VR-Erlebnis.

Wir bringen dieses immer aktueller werdende Thema näher: Was sind „Gaffer“? Worin besteht die Gefahr des Gaffens? Gibt es eine Problematik mit „Gaffervideos“ über Social Media? Welche rechtlichen Konsequenzen gibt es? Wie verhalte ich mich richtig?

**Dauer:** 2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 16 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



### Kooperationsprojekt:



**Polizeiinspektion CLP/VEC**  
**Marina Gunz / Anne Alfers**  
04471 1860-109 oder -111  
vsb@pi-clp.polizei.niedersachsen.de

**Sigrid Möller**  
04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de



## Personale Kommunikation - Das Dilemma-Spiel

Verschiedene Dilemmata werden angesprochen und anhand von kurzen Videos oder Bildern mit der Gruppe thematisiert. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Folgen, die sich ergeben, wenn der schlimmste Fall eingetreten ist. Hier kommen teils persönliche Erfahrungen der Moderatoren, aber auch Erlebnisse der Schüler:innen zur Sprache.

- Kommunikation in Konfliktsituationen, Handlungsalternativen, die Bedeutung eines „Nein“, das Leben retten kann. -

**Dauer:** 2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 16 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



### Kooperationsprojekt:



**Schutzengelprojekt**  
**Roland Wilke**  
0177 5911258  
rmwilke@gmx.de

**Sigrid Möller**  
04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de

## Fair

Durch die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Gewaltdelikten wird zum einen deutlich, wie präsent Gewalt im Alltag der Schüler/innen ist und zum anderen, welche Konsequenzen sie mit sich bringt. Die Auseinandersetzung mit den Themenschwerpunkten Gewalt, Mobbing und Zivilcourage geschieht vor allem durch interaktive pädagogische Übungen, in denen jede/r Einzelne die Möglichkeit bekommt, sich zu positionieren. Zusätzliche Sensibilisierung findet durch kurze Filmausschnitte statt. Im Fokus steht eine Verbesserung der Handlungskompetenz für schwierige Situationen im Schulalltag und für Situationen im öffentlichen Bereich, die Zivilcourage erfordern.

**Dauer:** 5 UE  
**Für:** Jugendliche ab 16 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta und Cloppenburg



### Kooperationsprojekt:



**Schutzengelprojekt**  
**Ole Wielkiewicz (LK CLP)**  
04471 15672  
schutzengel@lkclp.de

**Melanie Härtrich**  
**Ellen Schomaker (LK VEC)**  
04441 898-2126 oder -2129  
schutzengel@landkreis-vechta.de

**Sigrid Möller**  
04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de

## No Risk – No Fun?

### Wie weit kannst du wirklich gehen?

„No Risk - No Fun?“, „Wer bremst, verliert!“ oder „Mir passiert doch nichts!“ Die coolen Sprüche kennt fast jeder. Die Fakten: Junge Fahrer und Fahranfänger sind Spitzenreiter in der Unfallstatistik. Viele Unfälle enden mit schweren Verletzungen oder tödlich. „No Risk - No Fun?“

Gründe für die Unfallhäufigkeit gibt es viele. Etwa Selbstüberschätzung, Angeberei, Unwissenheit, Ablenkung, Drogenmissbrauch, technische Mängel am Fahrzeug. Fragt sich nur: Was kannst du tun, um dein Leben und das deiner Freunde zu schützen?

**Dauer:** 2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 16 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta



#### Kooperationsprojekt:



**Kreisverkehrswacht Vechta**  
info@verkehrswacht-vechta.de  
www.verkehrswacht-vechta.de

**Sigrid Möller**  
04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de

## Cool im Konflikt

Das Training zielt darauf ab, Gewalt vorzubeugen und die Persönlichkeit zu fördern. Die Analyse des eigenen Verhaltens und das Training der Wahrnehmung anderer Personen dienen dazu, ein positives Verständnis von Konflikten zu erreichen.

Das Ziel des Kurses besteht darin, dass die Schüler:innen aktiv lernen, Strategien und Verhaltensweisen zu nutzen, um Konflikte innerhalb der Gruppe zu vermeiden oder auf gewaltfreie Art und Weise zu lösen.

Diese „Quali“ richtet sich an Schulklassen mit bestehender Thematik und hohem Konfliktpotential.

**Dauer:** 5+2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 16 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta



#### Kooperationsprojekt:



**Schutzengelprojekt**  
**Melanie Härtrich**  
**Ellen Schomaker (LK VEC)**  
04441 898-2123 oder -2129  
schutzengel@landkreis-vechta.de

**Sigrid Möller**  
04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de

## Gegenwind -

### Ein Argumentationstraining gegen Rassismus und Diskriminierung

Rassismus, Sexismus, Homophobie und andere Diskriminierungen sind alltäglich und können einem überall begegnen. Und wenn es passiert, fehlen oft die richtigen Worte, um darauf zu antworten.

Was tun abwertende Parolen im Alltag? Das Argumentationstraining informiert über und sensibilisiert für menschenverachtende Einstellungen, Diskriminierung und Rassismus in der Gesellschaft. Hier könnt ihr in spielerischen Modellsituationen lernen, wie ihr argumentieren könnt, z.B. in Situationen, in denen ihr mit rassistischen und diskriminierenden Parolen und Vorurteilen konfrontiert seid. Oder in Situationen in denen bestimmte Personengruppen herabgewürdigt oder ungleich behandelt werden.

Deine eigenen Überzeugungen und Stärken werden hier für die Argumentation nutzbar gemacht und du lernst und übst dich darin dich für andere, Menschenrechte und Toleranz einzusetzen.

**Dauer:** 5+2 UE

**Für:** Jugendliche ab 16 Jahren

**Region:** Landkreis Vechta



#### Kooperationsprojekt:

##### Schutzengelprojekt

Melanie Härtrich, Ellen Schomaker (LK VEC)

04441 898-2126 oder -2129

[schutzengel@landkreis-vechta.de](mailto:schutzengel@landkreis-vechta.de)

Sigrid Möller

04441 8707-663

[moeller@lcv-oldenburg.de](mailto:moeller@lcv-oldenburg.de)

## Vielfalt vereint: Rollenbilder und Diskriminierung

In diesem Workshop behandeln wir die Grundlagen zu geschlechtlicher Identität, Vielfalt in der Liebe, Rollenbildern und Diskriminierung – mit viel Raum für Fragen, Austausch und neue Perspektiven. Wir klären Begriffe wie LGBTQIA+, räumen mit Vorurteilen auf und sensibilisieren für Vielfalt im Alltag.

Der Workshop bietet eine grundlegende, erste Einführung in die Thematik mit dem Ziel, Offenheit zu fördern und sich für eine respektvolle Gemeinschaft stark zu machen.

**Dauer:** 2-3 UE

**Für:** Jugendliche von 14 bis 17 Jahren

**Region:** Ammerland, Wesermarsch

Anna Pfeiffer

youngcaritas Ammerland & Wesermarsch

0175 7176792

[youngcaritas@caritas-ol.de](mailto:youngcaritas@caritas-ol.de)



## „Reden hilft!“ – Werteorientierte Gesprächsführung

Wertschätzung ist das, worum es in der Kommunikation geht! Wertschätzung und das Bedürfnis danach, bedeutet, dass ich mit mir selbst wert-schätzend umgehe und zugleich Andere ‚wert-schätze‘. Kommunikation braucht notwendig Haltung und Werte. Doch: Welche Werte schätze ich? Nach einer grundlegenden Einführung in die werteorientierte Gesprächsführung, wird an Beispielen geübt. Argumentation und der Umgang mit sogenannten „Killerstrategien“ stehen im Fokus. Selbstverständlich kann auch auf herausfordernde Kommunikationssituationen z.B. verschiedenen Krisen, Konflikt, Umgang mit Versöhnung und Schuldgefühlen eingegangen werden. Kommunikative Kompetenz ist eine ständige Entwicklungsaufgabe.

**Dauer:** 4 UE  
**Für:** Jugendliche ab 14 Jahren



ab 16 Jahren



**Sigrid Möller**

04441 8707-663

moeller@lcv-oldenburg.de

Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.



**Erika Rüwe**

04441 991225

erika.ruewe@sozialstation-vechta.de



## Ambulanter Hospizdienst

Der ambulante Hospizdienst unterstützt durch ehrenamtliche Hospizhelfer schwer erkrankte Menschen und deren Bezugspersonen.

Die Ehrenamtlichen kommen in die Häuslichkeit oder aber ins Pflegeheim. Sie übernehmen keine pflegerischen Tätigkeiten. Sie schenken Zeit, hören zu, begleiten beim Spaziergang, lesen aus der Zeitung vor, führen Gespräche ...

Sie sind ein zusätzliches Angebot für die kranken Menschen und entlasten so die Angehörigen.

**Dauer:** 1 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche von 14 bis 18 Jahren  
**Region:** Nordkreis Vechta



## „Bist Du noch ganz bei Trost?“

### Mit Abschied, Tod und Trauer umgehen, statt sie zu umgehen

Auch junge Menschen müssen lernen, mit Sterben, Tod und Trauer umzugehen. Zugleich sind auch junge Menschen mit trauernden Mitmenschen konfrontiert und sind oft sprachlos und fühlen sich hilflos, auch wenn sie oftmals einen offenen und natürlichen Zugang zu dieser eher tabuisierten Wirklichkeit haben. Sie können vor allem an Beispielen lernen, was tröstlich ist oder eben auch erfahren, was eher ungeeignet im jeweiligen Umgang ist.

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse



**Sigrid Möller**

04441 8707-663

moeller@lcv-oldenburg.de

Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.



**Sigrid Möller**

04441 8707-663

moeller@lcv-oldenburg.de

Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.



## Ethik am Lebensende: Hilfe beim Sterben

### Ärztlich assistierter Suizid – Grundlegendes und Einzelfallarbeit

Das Feld der Gestaltung des Lebensendes umfasst Fragen der Sterbehilfe, des Therapieverzichtes mit Todesfolge und Fragen zur Neuregelung des ärztlich assistierten Suizides, wie auch Fragen der Ernährungsgabe bzw. des Verzichtes, aber auch Fragen der Sterbegleitung (Rituale, Bedürfnisse Sterbender).

Nach individueller Absprache werden Unterrichtseinheiten miteinander abgestimmt.

Der Referent arbeitet in allen Caritas-Einrichtungen zu vielfältigen ethischen Fragestellungen und füllt alle Inhalte praxisnah.

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse

## Leben mit Behinderung und das Bundesteilhabegesetz

Das Bundesteilhabegesetz (BTHG) hat das Ziel, die Selbstbestimmung und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen zu stärken. Doch welche konkreten Möglichkeiten und Chancen ergeben sich daraus für Betroffene? Wie gestaltet sich das Leben mit einer Behinderung im Alltag? Und welche Unterstützungsangebote stehen zur Verfügung?

Dieser Workshop hat das Ziel ein tieferes Verständnis für Inklusion und Teilhabe zu entwickeln. Erfahrungsberichte, Diskussionen und praktische Übungen sensibilisieren für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung und fördern Empathie, Respekt und Solidarität.

**Dauer:** nach Vereinbarung  
**Für:** Jugendliche ab 13 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta



**Christina Runnebaum**  
04441 8707-658  
runnebaum@lcv-oldenburg.de

## Was ist Leichte Sprache? Wie arbeitet ein Büro für Leichte Sprache?

Das inklusive Team des Büros für Leichte Sprache beim Andreaswerk gibt einen Einblick:

- Was ist charakteristisch für Leichte Sprache?
- Wer sind die Zielgruppen von Leichter Sprache?
- Wie verläuft der Prozess des Übersetzens und wie wird der Text von Lesern aus der Zielgruppe geprüft?

Es werden Beispieltex te aus ganz unterschiedlichen Themenbereichen gezeigt.

**Dauer:** nach Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab 14 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta



**Maria Lampe-Bernholt**  
04441 960199  
lampe-bernholt@andreaswerk.de

  
**ANDREAS  
WERK**  
Wir beginnt hier.

## Das Andreaswerk - Gemeinsam Leben gestalten

Wir verbinden Menschen mit Menschen. Und schaffen Orte der Begegnung, die allen offenstehen. Miteinander reden, gut zuhören und füreinander da sein prägen unser gemeinsames Leben, Lernen und Arbeiten. Wir beginnen, wo Barrieren verschwinden – sowohl im Umfeld als auch in den Köpfen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln machen wir den Alltag mit Beeinträchtigungen erlebbar.

**Dauer:** 2 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab 14 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta



**Lisa Möllers**  
04441 960287  
lisa.moellers@andreaswerk.de

  
**ANDREAS  
WERK**  
Wir beginnen hier.

## „Verstehen und verstanden werden“ - Was ist eigentlich „Gelingende Kommunikation?“

Wie spricht man mit jemanden, der nicht hören kann?  
Was ist Brailleschrift?  
Wie spricht jemand, der keine Stimme hat?  
Alle diese Fragen beantworten wir in diesem Workshop.

Bei Gelingender Kommunikation geht es darum:

- Jeder kann sich mitteilen.
- Jeder versteht jeden.
- Jeder kann sich informieren.

Wir werden viele praktische Übungen zum Thema Kommunikation machen und verschiedene Hilfsmittel ausprobieren.

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Jugendliche ab 13 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Rike Mastall**  
rike.mastall@caritas-altenoythe.de

  
**CARITAS  
VEREIN**  
Altenoythe e.V.

## Nachhaltigkeit und soziales Engagement erleben

Wir blicken hinter die Kulissen einer Kleiderstube!

In diesem Workshop erhalten Schüler:innen praxisnahe Einblicke in die Arbeit der Kleiderstuben in der Wesermarsch. Sie erleben den Weg von Kleiderspenden – von der Annahme über die Sortierung bis zur Ausgabe – und reflektieren dabei Themen wie Armut, Nachhaltigkeit und Konsumverhalten. Ergänzend können Gespräche mit Mitarbeitenden stattfinden, um das Bewusstsein für soziale Verantwortung, soziales Engagement und nachhaltigen Konsum zu stärken.

Der Workshop findet außerschulisch in der Kleiderstube statt.

**Dauer:** 2 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche von 10 bis 19 Jahren  
**Region:** Wesermarsch



Caritasverband im Kreis Wesermarsch e.V.  
**Lea Grotjohann**  
0176 34387126  
grotjohann@caritas-wesermarsch.de



## Global Memory – Unser Einfluss auf die Welt

Oft ist uns gar nicht bewusst, welche Folgen unser Konsumverhalten auf das Leben der Menschen rund um den Globus hat. Teste dein Wissen und zeige beim Global Memory, ob du die weltweiten Zusammenhänge erkennst. Schüler:innen suchen acht Bildpaare, die zusammengehören. Ein Bild aus dem globalen Norden, das andere aus dem globalen Süden. Wo gibt es Zusammenhänge zwischen den einzelnen Bilderpaaren?

### Ziele:

Reflexion der Zusammenhänge zwischen eigenem Konsumverhalten und der globalen Gesellschaft; Vertiefung des Bewusstseins für Problemfelder und Lösungsansätze.

**Dauer:** ab 1 UE  
**Für:** Jugendliche von 13 - 18 Jahren



**Volker Hülsmann**  
04441 8707-636  
huelmann@caritas-sozialwerk.de



## #näzuhause

Upcycling spielt heute eine immer wichtigere Rolle beim Thema Nachhaltigkeit. Es werden scheinbar nutzlose Dinge in neuwertige Produkte umgewandelt beziehungsweise aufgewertet („up“), um sie wieder in den Wirtschaftskreislauf („cycling“) einzuführen.

Die alte Jeanshose, die nur noch als Schrankfüller dient, könnte das neue Lieblingsteil im Kleiderschrank werden. Die Schüler:innen haben die Möglichkeit, nicht mehr genutzte Kleidung mitzunehmen, um sie wieder- oder weiterzuverwenden. Außerdem können eigene Ideen aus verschiedenen Materialien kreativ umgesetzt werden.

Die Schüler:innen sind eingeladen, sich intensiv und kreativ mit den Themen Ressourcenschonung, Konsum und Nachhaltigkeit zu beschäftigen. Das Projekt ermöglicht außerdem, den Umgang mit Nähmaschine, Nadel und Faden zu erlernen.

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren



**Elisabeth Pohlmann**

05432 596900

[gemeindecaritas-loeningen@caritas-sozialwerk.de](mailto:gemeindecaritas-loeningen@caritas-sozialwerk.de)



[www.caritas-sozialwerk.de](http://www.caritas-sozialwerk.de)



## Was macht ein Mehrgenerationenhaus?

Einblicke in gelebtes Miteinander: Das Mehrgenerationenhaus Nordenham öffnet seine Türen für Schulklassen und Jugendgruppen. Die Teilnehmenden lernen das Konzept kennen, entdecken, wie dort Menschen unterschiedlichen Alters zusammenkommen, und setzen sich so praxisnah mit dem Thema Generationendialog auseinander. Der Workshop zeigt, wie Engagement und Begegnung altersübergreifend gelingen kann und lädt ein zum Zuhören, Mitdenken und vielleicht sogar zum Mitmachen!

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren



**Birgit Beerhorst**  
**Mehrgenerationenhaus Nordenham**

04731 942820

[mgh@caritas-wesermarsch.de](mailto:mgh@caritas-wesermarsch.de)



**Mehr  
Generationen  
Haus**

*Miteinander – Füreinander*



## Hands-on Dementia

### Der interaktive Weg Demenz zu begreifen

Hands-on Dementia simuliert die Symptome einer Demenz.

Der Demenzsimulator führt durch einen ganz gewöhnlichen Tag in insgesamt 13 alltäglichen Situationen. Vom Anziehen bis zum Abendessen kann man erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen. Die Teilnehmenden werden eigene Grenzen erfahren, Unbehagen empfinden und das eigene Unvermögen erleben.

Durch das Erleben der eigenen intensiven Emotionen entwickelt sich ein besseres Verständnis für den Erkrankten. Und es ist gerade in den schwierigen Situationen des Alltags enorm hilfreich und entlastend, Menschen mit Demenz mit mehr Empathie zu begegnen.

**Dauer:** ab 1 UE  
**Für:** Jugendliche ab 15 Jahren  
**Region:** Landkreise Cloppenburg und Vechta



**Hiltrud Espelage**  
**Malteser Hilfsdienst e.V.**  
04441 9250-133  
hiltrud.espelage@malteser.org



**Malteser**  
*...weil Nähe zählt.*

## Häusliche Alten- und Krankenpflege

Jeder Mensch kann plötzlich wegen einer Erkrankung, Pflegebedürftigkeit, einem Unfall oder aus anderen Gründen auf Unterstützung bei ganz alltäglichen Tätigkeiten angewiesen sein.

Der ambulante Pflegedienst hilft und unterstützt Betroffene dann in ihrem Zuhause. Das kann eine Hilfestellung beim morgendlichen Aufstehen, Waschen und Anziehen genauso sein wie ein Verbandswechsel oder eine andere medizinisch-pflegerische Handlung.

Oft ist diese Hilfe nur vorübergehend notwendig, aber sie kann auch Monate oder sogar mehrere Jahre andauern. Und manchmal begleiten die Mitarbeiter:innen der Sozialstation die Menschen auch in ihrem Sterbeprozess bis zu ihrem Tod.

**Dauer:** 1-2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 14 Jahren  
**Region:** Nordkreis Vechta



**Stefan Taphorn**  
04441 9777411  
stefan.taphorn@st-hedwig-stiftung.de



## Arbeitsort Altenheim

Ein Alten- und Pflegeheim bietet viele Arbeitsmöglichkeiten:

- Pflege
- Küche und Hauswirtschaft
- Sozialer Dienst
- Betreuung
- Haustechnik
- Verwaltung

Es werden viele spannende Einblicke in verschiedene Tätigkeitsfelder gegeben.

Bei diesem Workshop wird auch unser Therapiehund „Hanno“ mit von der Partie sein.

**Dauer:** 2 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren  
**Region:** Cloppenburg



**Peter Sandker**  
04471 183473  
peter.sandker@pius-stift.de



## Stationäre Altenpflege

Für Menschen, die aufgrund ihres Alters oder einer Erkrankung Pflege benötigen, bietet die stationäre Altenpflege eine 24-Stunden Versorgung. Dieses kann eine Hilfestellung beim morgendlichen Aufstehen, Waschen und Anziehen beinhalten aber auch medizinisch-pflegerische Handlungen wie z.B. Medikamentengabe und Verbandswechsel. Auch im Alltag werden die Bewohner:innen begleitet. Darunter versteht man unter anderem die Unterstützung bei den Mahlzeiten und die Gestaltung der Freizeit.

Es ist uns ein großes Anliegen, die Bewohner:innen würdevoll auf ihrem letzten Lebensweg bis zu ihrem Tod zu begleiten.

**Dauer:** 1-2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 14 Jahren  
**Region:** Vechta, Bakum



**Birgit Bührmann**  
04441 9777106  
birgit.buehrmann@st-hedwig-stiftung.de



**St. Hedwig-Stiftung**  
Wir pflegen Menschlichkeit

## Migration & Flucht verstehen - ein Perspektivwechsel

Wie fühlt es sich an, plötzlich alles zurückzulassen?

In diesem Workshop schlüpfen Kinder und Jugendliche in die Rolle geflüchteter junger Menschen. Sie treffen schwierige Entscheidungen und erleben das Gefühl von Hilflosigkeit auf einer simulierten Flucht mit unterschiedlichen Stationen.

Der Workshop schafft Raum für Empathie, Perspektivwechsel und gegenseitiges Verständnis.

**Dauer:** 2 UE

**Für:** Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

**Region:** Landkreise Oldenburg und Vechta



**Christina Polesski**  
**Malteser Hilfsdienst e.V.**

0175 8859125

Christina.Polesski@malteser.org



**Malteser**  
*...weil Nähe zählt.*

## Work for a better life!?

Globalisierung, Klimawandel, Wirtschaftskrisen und Krieg treiben immer mehr Menschen dazu, ihr Land zu verlassen und z.B. nach Deutschland zu kommen. „Gut“, sagen die einen, weil wir einen großen Fachkräftemangel haben. „Schlecht“, meinen die anderen, weil wir nicht mehr Menschen aufnehmen können.

Ziel ist es, durch ein Planspiel die Schüler:innen dazu anzuregen, sich mit diesem Thema kritisch auseinander zu setzen und sich dabei selbst eine Meinung zu bilden.

**Dauer:** ab 2 UE

**Für:** Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren



**Amira Hasso**

04441 8707-623

hasso@lcv-oldenburg.de

Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.



## Crazy ... of course!?

Die Besucher:innen der Tagesstätten haben nicht nur mit den Symptomen ihrer psychischen Erkrankung zu kämpfen, sondern häufig auch mit Vorurteilen und Stigmatisierung innerhalb der Gesellschaft. Unser Ziel ist es, mit verschiedenen Projektangeboten den jungen Menschen die Caritas-Arbeit in der Sozialpsychiatrie näherzubringen, Berührungshemmnisse mit psychisch erkrankten Menschen abzubauen und bestenfalls damit einer Stigmatisierung entgegenzuwirken. Bei den youngcaritas-Projekten der GPZ Tagesstätten sollen mit Spaß und Teamwork unter anderem auch die Ideen der Jugendlichen realisiert und gemeinsam nachhaltige Projekte und Aktionen auf die Beine gestellt werden. Die Projekte entwickeln sich aus der Interaktion der Schüler:innen mit allen weiteren Beteiligten und der Kreativität aller Teilnehmenden.

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Andreas Schwindeler**  
04471 7010908  
andreas.schwindeler@kh-clp.de



## Psychisch erkrankt und jetzt? Wie die Teilhabe am Arbeitsleben gelingt.

Menschen können psychisch erkrankt sein und trotzdem am Arbeitsleben teilhaben, wenn sie den richtigen Arbeitsplatz haben. In dieser Unterrichtseinheit wird anhand von praktischen Beispielen psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen auf den Arbeitsalltag beschrieben. Der Caritas-Verein Altenoythe e.V. bietet Menschen in dieser Situation durch berufliche Rehabilitation verschiedene Möglichkeiten der Teilhabe am Arbeitsleben und der (Wieder-)Eingliederung.

**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Markus Schröer**  
04471 18608818  
markus.schroeer@caritas-altenoythe.de



## „Es ist normal, verschieden zu sein“

In Vielfalt sind wir verwurzelt - im Südoldenburger Münsterland. Wir respektieren einander und schätzen unsere Stärken.

Wir leben inmitten einer lebendigen Gemeinde und SIND MIT HERZ, IM HERZEN VON STEINFELD. Kein Krankenhaus und auch kein Altenheim, getreu nach unserem Motto „Es ist normal, verschieden zu sein!“ sind wir das St. Franziskus Stift.

Unser Ziel ist mit jungen Menschen über unsere Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen in einen Austausch zu gehen, offene Diskussionen zu führen, Fragen zu beantworten und Vorurteile abzubauen.

**Dauer:** 1-2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 15 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta



**Jolanta Hilgenfeld**

05492 966920

j.hilgenfeld@franziskus-stift.de



## Malteser Jugend

Die Malteser Jugend ist die in Gruppen zusammengeschlossene Gemeinschaft von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Malteser Hilfsdienst e.V. Die rund 6.800 Mitglieder engagieren sich bundesweit in ca. 490 Gruppen. Die Malteser Jugend ist als Träger der freien Jugendhilfe nach § 75 KJHG bundesweit anerkannt.

Unsere vier Arbeitsschwerpunkte sind:

- Lachen: Kinder und Jugendliche gestalten gemeinsam ihre Freizeit bei Gruppenstunden, Veranstaltungen und Ferienfreizeiten.
- Helfen: Helfen steht im Mittelpunkt – wir engagieren uns in Projekten, Patenschaften und übernehmen Verantwortung für andere.
- Lernen: Durch thematisches Arbeiten fördern wir das Entdecken von Talenten und die Erweiterung persönlicher Fähigkeiten.
- Glaube: Der katholische Glaube wird in unserem Handeln sichtbar, z. B. durch Gottesdienste, Feste und den Dienst am Nächsten.

Zusammenfassend lässt sich über die Malteser Jugend sagen, dass wir eine bunte, vielfältige Gemeinschaft sind in der man viele verschiedene Erfahrungen machen darf und Freunde fürs Leben finden kann.

**Dauer:** 1 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren



**Sophie Gawellek**

04441 9250-142

sophie.gawellek@malteser.org



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*



## Ein Jahr für mich, ein Jahr für andere! FSJ! BFD!

Einmal Menschen zur Seite stehen, die sich in unterschiedlichen Notsituationen befinden oder einfach Erfahrungen im sozialen Bereich sammeln, ohne gleich das ganze Berufsleben danach ausrichten zu müssen? Im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und dem Bundesfreiwilligendienst (BFD) kannst du das!

Wie genau, erfährst du in unserem Workshop! Wir zeigen, in welchen Einrichtungen du wertvolle Erfahrungen sammeln kannst und was sonst so dazu gehört! Damit du weißt, was auf dich zukommt! #wertvolljahr

**Dauer:** ab 1 UE  
**Für:** Jugendliche ab 14 Jahren



**Thomas Schmitz**  
04441 872-470  
info@kfwd.de



## Bleib Laut! Text- & Performanceworkshop

(Junge) Menschen haben etwas zu sagen! Die entsprechenden Botschaften sollten gehört werden. In den Workshops mit Peter Havers und Benedikt Feldhaus von „Bleib Laut!“ geht es genau darum: Die eigene Botschaft, Idee, Agenda und Haltung in einen Text zu entwickeln und durch Coaching, Feedback und jede Menge Lust und Freude die Performance so sehr zu stärken, dass andere Menschen zuhören und vielleicht sogar etwas für sich selbst an Perspektive mitnehmen... Schreiben, Auftritt, Feedback! So geht's!

**Dauer:** 4-12 UE  
**Für:** Jugendliche ab 16 Jahren  
**Region:** Vechta - Cloppenburg - Oldenburg



**Benedikt Feldhaus**  
0151 14777091  
feldhaus@forum-st-peter.de



## Soziales Kaufhaus - Backstage

In einem Sozialen Kaufhaus ist richtig was los. Dort arbeiten jede Menge ehrenamtliche Menschen. Jeden Tag werden Spenden angenommen, sortiert, aufbereitet und im Kaufhaus präsentiert. Die meisten Sachen sind dann schnell wiederverkauft. Es gibt viele Menschen, die gebrauchte Sachen kaufen, weil sie wenig Geld haben, weil sie alte Dinge lieben oder weil ihnen Nachhaltigkeit wichtig ist. Wir zeigen Euch den Backstage-Bereich unserer Kaufhäuser und bringen Euch ins Staunen.

**Dauer:** ab 2 UE  
**Für:** Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren  
**Region:** Vechta, Damme, Lohne, Steinfeld, Neuenkirchen



**Christiane Priester**  
04441 929022  
geschaeftsfuehrung@skf-vechta.de



SkF Vechta

## Verhütung, Schwangerschaft & Co. - eine Sprechstunde nur für DICH!

Pille, Kondom oder was gibt's noch?  
Und was, wenn's doch passiert?  
In dieser Sprechstunde bekommst du Antworten auf Fragen, die du vielleicht schon immer hattest – oder dich nicht zu fragen getraut hast.  
Du lernst deine Rechte kennen und erfährst, welche Unterstützung es gibt.



**Dauer:** individuelle Vereinbarung  
**Für:** Jugendliche ab 14 Jahren  
**Region:** Landkreis Cloppenburg



**Andrea Thiering-Moormann**  
04471 9582890  
thiering@skf-cloppenburg.de



## ING & Caritas „Young Finance“: Über Geld spricht man nicht? Doch, am besten so früh wie möglich!

Kompetent mit Geld umgehen zu können, scheint eine Selbstverständlichkeit zu sein. Jugendliche sind in der Zeit zwischen Schule, Berufsausbildung und Beruf allerdings häufig allein gelassen, wenn sie ihr erstes Geld verwalten, Konsumentscheidungen treffen, eine erste Wohnung beziehen. Abos, Kartenzahlungen, Online-Einkäufe, „buy now, pay later“ – schnell geht der Überblick über die Finanzen verloren.

Mit dem Projekt wollen wir das Thema Finanzen auf den Stundenplan bringen. Hierfür werden wir als Beratungsstelle in eurer Nähe Präventionseinheiten anbieten. Der Umfang sowie die konkrete inhaltliche Ausgestaltung können individuell abgestimmt werden.

Anbei findet ihr eine Auflistung von Themen, aus denen wir gemeinsam eine für eure Bedürfnisse optimal zugeschnittene Präventionseinheit zusammenstellen können:

- Konsum – Wünsche, Bedürfnisse und Finanzen
- Budgetplanung
- Konto, Karte und Kredit
- (Online)Shopping und Bezahldienste
- Verträge
- Mahnverfahren
- Erste eigene Wohnung
- Führerschein und eigenes Auto

Eine wichtige Information: Das Projekt wird von der ING- DiBa AG finanziell gefördert. Mit der ING-DiBa AG haben wir jedoch vereinbart, dass bei den Präventionseinheiten vor Ort keine Werbemittel für die Bank eingesetzt werden.

**Dauer:** 2 UE  
**Für:** Jugendliche ab 14 Jahren



**Dietmar Fangmann**

04441 8707-633

fangmann@lcv-oldenburg.de

Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.



## Das Caritas Sozialwerk – Hilfen in besonderen Lebenssituationen

Unsere ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter:innen begleiten ratsuchende und hilfebedürftige Menschen im Landkreis Vechta. Das Caritas Sozialwerk ist für die Menschen da, wenn diese Fragen zu Suchtproblemen oder wenn sie von Wohnungslosigkeit bedroht oder betroffen sind. Wir klären mit den Menschen, was sie benötigen und zeigen ihnen Auswege aus der Krise.

Wir tun dies menschlich und fachlich kompetent. Fundament unserer Arbeit sind die christlichen Grundwerte. Die Würde eines jeden Menschen ist für uns unantastbar – in allen seinen Lebensphasen und Lebenssituationen. Es ist uns ein Anliegen, der Stigmatisierung bestimmter Erkrankungen bzw. den besonderen Lebenssituationen der Menschen Wissen und Hintergrundinformationen entgegenzusetzen.

In unseren Workshops stellen wir unsere Arbeit dar und erklären, wie wir Menschen in verschiedenen Lebenssituationen unterstützen und dabei helfen, ins Leben zurückzufinden. Wir weisen dabei auch auf Gefahren und Fallstricke im Alltag hin, die diesen Prozess unter Umständen in Gang gesetzt haben (Präventionsarbeit).

**Dauer:** 4-12 UE  
**Für:** Jugendliche ab 15 Jahren  
**Region:** Landkreis Vechta

**Bettina Albrecht**

04441 6533

albrecht@caritas-sozialwerk.de



**CSW**  
www.caritas-sozialwerk.de





### Taten wirken!

Du hast Lust, dich sozial zu engagieren und möchtest Taten sprechen lassen? Du möchtest gemeinsam mit youngcaritas die Zukunft gestalten? Eine Zukunft, die Freude, Engagement und Solidarität verbindet und benachteiligte Menschen einschließt?

Dann bist du bei uns genau richtig! Denn mit unseren Aktionen

- setzen wir uns für soziale Gerechtigkeit ein
- machen wir soziale Themen erlebbar
- vermitteln wir Wissen und bieten neue Erfahrungsräume
- ermöglichen wir Kindern und Jugendlichen soziales Lernen

youngcaritas stellt dir einige Ideen und Möglichkeiten vor, bei denen du zeigen kannst, was in dir steckt!

### Wir freuen uns auf dich!

Die folgenden Aktionen können nach Rücksprache mit youngcaritas gerne auch eigenständig und unabhängig von den bereits existierenden Terminen veranstaltet werden.

## #PlatzfürVielfalt



Eine coole Bank einfach selber bauen, gestalten, aufstellen – fertig ist der Platz für Toleranz. Eine Bank ist ein Ort, der für Gemeinschaft und Vielfalt steht, die einlädt zum Austausch. „Platz für Toleranz“ ist ein interaktives Projekt, an dem jede:r teilnehmen kann. Macht mit und setzt ein Zeichen für Toleranz!

### Jede und jeder kann mitmachen!

Die Bänke sollen einladen, sich einen Moment Zeit zu nehmen um zum Beispiel Rassismus, Sexismus und Queerfeindlichkeit zu reflektieren. Die Bänke sollen zum Gespräch anregen. Denn Ausgrenzung ist von jenen, die sie verursachen oft nicht be-

absichtigt oder ihnen nicht bewusst, aber für jene, die davon betroffen sind, ist sie offensichtlich. Die Idee ist es, Aufmerksamkeit durch die nach einem fertigen Bauplan selbst gebauten und gestalteten Bänke zu erzeugen. Diese stehen an öffentlichen Orten, laden zum gemeinsamen Gespräch auf der Bank ein und fördern so aktiv das Zusammenleben. Die Bänke haben Symbolcharakter und stehen für Toleranz, Gemeinschaft und Vielfalt.

Eine Bau-Anleitung und weitere Informationen erhaltet ihr bei Sigrid Möller unter [moeller@lcv-oldenburg.de](mailto:moeller@lcv-oldenburg.de) oder Tel.: 04441 8707-663.





## Smartphone-Sprechstunde

**Hilf älteren Menschen die digitale Welt zu entdecken! In der Smartphone-Sprechstunde von youngcaritas kannst Du älteren Menschen zeigen, wie sie mit Smartphone, Tablet und Co. umgehen. Keine Angst vor Fragen oder Problemen – gemeinsam erklären wir WhatsApp, WLAN und mehr. Mach mit und werde Technik-Held!**

„Wie geht das denn? Wenn ich ein Selfie mache sieht das immer doof aus, mit Doppelkinn!“ - wie Brigitta geht es vielen Senior:innen. Sie freuen sich über ihr Smartphone, aber kaum jemand nimmt sich Zeit für sie, erklärt die wichtigsten Dinge, beantwortet ihre Fragen.

Gut, dass Benjamin und viele andere Zeit und Lust haben dabei zu helfen! Schnell wurde das Problem entdeckt: durch die Gleitsichtbrille von Brigitta war es kaum möglich ein gutes Selfie machen!

Fotos aufnehmen und verschicken, Hotelzimmer im Internet buchen, Nachrichten abrufen oder chatten - all das können auch ältere Menschen im Alltag gut brauchen, denn das soziale und gesellschaftliche Leben spielt sich zunehmend digital ab. Doch: Moderne Technik einfach zu kaufen, reicht nicht! Die Vielfalt der Möglichkeiten wirkt auf unerfahrene Nutzer:innen oft sogar eher abschreckend. Deshalb sind junge Menschen gefragt, die sich Zeit nehmen und älteren Menschen Smartphone, Tablet und Co ganz praktisch erklären. In der „Smartphone-Sprechstunde“ verraten junge Menschen, was es mit WhatsApp, Google-Konto oder WLAN auf sich hat und beantworten in lockerer Runde Fragen.

## Einstieg ins Smartphone - eine Anleitung

**Ohne Smartphone ist man aufgeschmissen! Doch etliche Menschen kennen sich mit der Nutzung nicht so richtig aus. Denen kann die Broschüre „Einstieg ins Smartphone - eine Anleitung“ helfen. Ein ideales Geschenk für Verwandte und Bekannte, die Fragen haben.**

Fotos aufnehmen und verschicken, Hotelzimmer im Internet buchen, Nachrichten abrufen oder chatten - unser Alltag spielt sich zunehmend auch digital ab. Doch die Vielfalt der Möglichkeiten wirkt auf unerfahrene Nutzer:innen eher abschreckend.

In der „Smartphone-Sprechstunde“ verraten junge Menschen, was es mit Whats-App, Google-Konto oder WLAN auf sich hat und beantworten in lockerer Runde Fragen. Dies gibt es jetzt auch als Broschüre zum Nachlesen und Ausprobieren!

Auf 72 Seiten werden die grundlegenden Funktionen und Einstellungen des Smartphones erklärt, über Sicherheit und Datenschutz informiert, gezeigt wie man Messenger (WhatsApp, Instagram ...) installiert und nutzt, verschiedene Messenger verglichen sowie nützliche Apps empfohlen. Die Broschüre enthält zahlreiche Abbildungen und in einem umfangreichen Anhang werden alle Fachbegriffe erklärt.

Für die Smartphone-Sprechstunden kann die Broschüre eine ideale Unterstützung sein. Sie bietet sich jedoch auch unabhängig davon als Lektüre und Nachschlagewerk an. Nachdem die ersten Auflagen der Broschüre vergriffen waren, wurde im März 2024 eine aktualisierte und erweiterte Auflage veröffentlicht.



Kostenloser Download der Broschüre hier:



Eine gebundene Broschüre  
ist für 3,50 € erhältlich, bei



**Sigrid Möller**  
**Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.**  
04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de

## Weihnachten im Zeichen des Teilens

Wenn es draußen kalt wird, die Wintermonate und damit die Weihnachtszeit näher rücken, freuen wir uns auf Adventskalender, Christbaum, Geschenke und das Weihnachtsessen. Aber nicht alle Menschen können sich das leisten. Ein leerer Kühlschrank ist für viele Menschen oft bittere Realität. Mit deinen Sachspenden kannst du helfen!

Mit einem „umgekehrten Adventskalender“ kannst du Kindern, Frauen und Männern unter die Arme greifen, deren finanzielle Mittel nicht einmal mehr für einen Lebensmitteleinkauf reichen.

Dabei bringen die Teilnehmer:innen jeden Tag in der Vorweihnachtszeit eine von ihnen ausgewählte Kleinigkeit mit und sammeln diese bis zu den Weihnachtsferien.

### Wie funktioniert's?

Du kannst die Aktion alleine oder gemeinsam mit deiner Schulklasse, Familie oder Freund:innen organisieren. Du benötigst dafür eine leere Kiste, die du in der Vorweihnachtszeit jeden Tag mit einem lang haltbaren Produkt befüllst.

Bis Weihnachten bringst du die Lebensmittel in eine soziale Einrichtung, z.B. zur Tafel, in einen Tagesaufenthalt für Wohnungslose etc. Melde dich gerne bei uns, damit wir dir die möglichen Anlaufstellen in deinem Ort nennen können.

### Dein Einsatz zählt!

Solltest du die Aktion umsetzen wollen, melde dich gerne vorab bei uns, damit wir die Beschenkten informieren können!





Landes-Caritasverband  
für Oldenburg e.V.

Landes-Caritasverband für Oldenburg  
Neuer Markt 30, 49377 Vechta



Diakonie  
im Oldenburger Land

Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg e.V.  
Kastanienallee 9-11, 26121 Oldenburg



EV Jugend Oldenburg - Landesjugendpfarramt  
Hafeneschtr. 58, 26121 Oldenburg



Kath. Freiwilligendienste im Oldenburger Land gGmbH  
Große Str. 6, 49377 Vechta

Entwurf im Rahmen der Projektarbeit des  
Beruflichen Gymnasiums Gestaltungs- und Medientechnik:  
Paul Aconi, Februar 2025, unterstützt durch Firefly Image 3

Informationen  
und Anmeldung:

Oldenburg: 0441/21001-180  
Vechta: 04441/8707-663  
mail@szenen-wechsel.de  
www.szenen-wechsel.de



In den OSTERFERIEN

23.-27. März 2026

Aktive Einblicke in die soziale Arbeit



Bei Caritas und Diakonie kannst du in soziale Arbeit hineinschnuppern und in den Osterferien eigene Erfahrungen sammeln.

Soziale Arbeit ist vielfältig und kann richtig Spaß machen. Das haben schon viele Jugendliche erlebt.

Beim Szenenwechsel hast du die einmalige Möglichkeit, Situationen und Menschen zu erleben, zu denen

du im Alltag sonst keinen Kontakt hast. Nutze die Chance, für kurze Zeit direkt in soziale Arbeit hineinzusehen.

In diesem Jahr findet der Szenenwechsel vom 23. bis 27. März statt. Vor den Ferien gibt es eine Einführung. Am Freitag, 27. März, treffen sich alle Teilnehmer zum großen Abschlusstreffen.

**Wir laden dich ein, mit zu machen.** Über 150 Einrichtungen stehen für deinen Szenenwechsel zur Auswahl.

Für alle ab 15



Melde Dich an! [www.szenen-wechsel.de](http://www.szenen-wechsel.de)  
Tel. 0441/21001-180 & 04441/8707-663

# Coffee to help

## Spenden sammeln und Gutes tun!

Auf euren Elternsprechtagen oder dem Schulfest gibt es einen Kuchenbasar!? Oder deine Jugendgruppe organisiert regelmäßig Feste und Aktionen? Wunderbar - da könnt ihr ganz einfach mit Coffee to help eure Kasse aufstocken und gleichzeitig für ein soziales Projekt spenden.

### So funktioniert's:

- 1 Legt einen Termin für eure Coffee to help-Aktion fest.
- 2 Bestellt über ein Formular Coffee to help-Material für eure Aktion.
- 3 Sammelt bei euren Eltern, Großeltern, Nachbarn und anderen Bekannten Kaffee- und Kakaopulver (oder Tee, ...) für eure Coffee to help-Aktion. Am besten sind natürlich fair gehandelte Getränke - Coffee to help ist so sozial und umweltbewusst wie möglich! Wenn es dazu sogar noch Kuchen, ein paar Muffins oder andere Leckereien gibt, ist es perfekt!
- 4 Stellt eine Spendenbox auf und bittet um eine freiwillige Spende im Gegenzug für eine Tasse Kaffee, Kakao oder Tee.

50/50 ist nur fair, oder? Nach eurer Aktion zählt ihr die eingenommenen Spenden.

**Die Hälfte der Spenden dürft ihr für eure Klasse oder Gruppe als Dankeschön behalten.** Die andere Hälfte überweist ihr dann an unsere Spendenprojekte.



## Unsere Spendenprojekte:

Wir möchten mit Coffee to help zwei Projekte unterstützen. Eure Spende könnt ihr auf das genannte Konto überweisen. Bitte vergesst nicht, ein Stichwort zu nennen. Das findet ihr beim jeweiligen Projekt.

### Caritas international

IBAN: DE88 6602 0500 0202 0202 02

BIC: BFSWDE33KRL

Bank für Sozialwirtschaft Karlsruhe

1. Hilfe für die Leidtragenden in der Ukraine
2. Klimaschutzprojekt von Caritas international in Peru





## #fillthebottle

**Zu sehen sind sie überall: unachtsam weggeworfene Zigarettensammel. Damit ist jetzt Schluss, denn wir räumen auf! Unter dem Hashtag #fillthebottle sammeln wir Zigarettensammel - für die Umwelt.**

Jährlich werden auf unserem Planeten an die 4,5 Billionen Zigarettensammel weggeworfen und verschmutzen damit unsere Natur. So kann zum Beispiel eine einzige Zigarette mit ihren enthaltenen Toxinen 40 Liter unseres Grundwassers verunreinigen. Vor allem für Lebewesen in Gewässern ist das gefährlich.

### 5 Minuten Rauch, jahrelange Umweltbelastung



Der Filter (einer Zigarette) besteht aus Cellulose, die aus Holz gewonnen wird und ein biologisch abbaubarer Kunststoff ist; dieser wird allerdings sehr langsam abgebaut (14 Jahre), sodass die enthaltenen Gifte in die Umwelt gelangen können. Die Cellulose im Filter wird außerdem behandelt. Damit ist der Filter so gut wie gar nicht abbaubar; er zerfällt höchstens und die kleinen Fasern werden von der Umwelt und den Tieren aufgenommen.

Auch die Produktion von Zigaretten ist alles andere als umweltfreundlich: Monokulturen, Pestizide, Rodungen von Wäldern, ein hoher Wasser- und Energieverbrauch und die Entsorgung von Abfällen gehören zu der Herstellung von Zigaretten. Davon abgesehen sind Zigaretten sehr ungesund für unseren Körper. Sie enthalten über 7.000 schädliche Chemikalien und das allbekannte Nikotin, welches abhängig macht.

Aus diesen Gründen rufen weltweit Menschen unter der Challenge „#fillthebottle“ zum Sammeln von Zigarettensammel in leeren Plastikflaschen auf - und wir sind dabei!

**Und warum sammeln wir die Zigarettensammel (es gibt doch die Müllabfuhr)?**

Die städtischen Müllbetriebe kommen nicht überall hin (zum Beispiel auf den Rasen) und übersehen auch manchmal etwas. Zudem kannst du damit dein eigenes Wohnviertel verschönern und mit der Aktion auch andere Personen auf die Problematik aufmerksam machen.

**Wie kann ich mitmachen?**

Melde dich bei deinem youngcaritas-Standort und erkundige dich über Datum und Ort der nächsten Sammelaktion. Du bekommst die Plastikflaschen und Handschuhe zum Sammeln der Zigaretten vor Ort oder bringst sie selbst mit. Wir versuchen so viele Zigaretten wie möglich zu sammeln. Dazu starten und enden wir gemeinsam in einer Gruppe.





## Sammelbox für alte Handys und Druckerpatronen für soziale Projekte

In unserer praktischen Box sammelt ihr alte Handys. Partner-Firmen der Caritas sorgen für eine Wiederaufbereitung bzw. Entsorgung. Soziale Projekte der Caritas profitieren vom Erlös. Auch leere Druckerpatronen können gesammelt werden.

Damit entlastet ihr die Umwelt und leistet einen Beitrag für Projekte, die Menschen in Not unterstützen.

Die caritasbox ist eine Aktion der Caritas und der Interzero Product Cycle GmbH, um die Umwelt zu entlasten und Geld für Projekte zu gewinnen, die Menschen in Not unterstützen.

Seit 2006 flossen durch die Aktion mehr als 709.793,88 Euro in soziale Projekte vor Ort. Unterstützt unsere Arbeit für Menschen in Not und sammelt mit.

Anruf genügt. Fordert die Box an, stellt sie in eurer Schule auf und sammelt alte Handys und Druckerpatronen. Die gefüllte Box gebt ihr einfach bei der nächsten Gelegenheit dem GLS-Fahrer mit.



**Wollt ihr eine Box bestellen?** Klickt auf [www.sammel-box.de](http://www.sammel-box.de). Dort könnt ihr schnell und unkompliziert mit drei Klicks eine neue Sammelbox bestellen.



Telefon: 05226 59290-26  
Telefax: 05226 59290-7726  
[caritasbox@caritas.de](mailto:caritasbox@caritas.de)

Es gelten die Teilnahmebedingungen der caritasbox.

## Briefe gegen Einsamkeit

**Du möchtest älteren Menschen eine kleine Freude machen?  
Dann schreib doch einen Brief oder eine Postkarte!**

Hilf mit, die Einsamkeit zu lindern: Mit ein paar lieben Worten und einem netten Gruß. Für viele Menschen ist es tröstlich zu wissen, dass sie nicht vergessen sind!

Bei der Aktion „Briefe gegen Einsamkeit“ schreibst du einen Brief oder eine Postkarte und youngcaritas verteilt die Nachrichten an Menschen, die in Einrichtungen leben und die nicht viel Kontakt zu anderen haben. Sie freuen sich immer über Post - also greif zum Stift!

**Wie kannst du mitmachen? Ganz einfach!**

**Werde kreativ!**

Schreibe einen Brief, male ein Bild, verfasse ein Gedicht oder ein paar Zeilen, bastel etwas - ganz wie du magst. Auch kleine Rätsel sind beliebt. Die Bewohner:innen freuen sich, etwas über dich zu erfahren und ein bisschen an deinem Alltag teilzuhaben. Lass sie einfach wissen, dass jemand an sie denkt.

**Schick uns deinen Brief!**

Damit dein Brief ankommt, schick ihn per Post an youngcaritas im Oldenburger Land. Die youngcaritas-Akteur:innen leiten deine Post dann an eine Einrichtung vor Ort weiter.



**Sigrid Möller**

**Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.**

youngcaritas - Briefe gegen Einsamkeit

Neuer Markt 30, 49377 Vechta



## Schulmaterialsammlung

Der Start in ein neues Schuljahr ist für sehr viele Schüler:innen ein aufregendes Ereignis. Doch die Kosten für benötigte Schulsachen und Materialien sind für viele armutsbetroffene Familien eine große finanzielle Belastung.

**Was kannst du dagegen tun?**

Sammel gemeinsam mit deinen Mitschüler:innen und Lehrer:innen Schulmaterial für Kinder und Jugendliche in Not.

**Welche Dinge werden gebraucht?**

Schultaschen und Rucksäcke sowie Materialien für Kinder und Jugendliche aller Schulstufen: Federmappen, Bleistifte, Buntstifte, Textmarker, Füller, Hefte, Blöcke, Mappen, Radiergummis, Anspitzer, Lineale, Scheren, Geodreiecke, Taschenrechner, Zirkel u.v.m.

Bei Fragen zur Schulmaterialsammlung meldet euch bitte vorab direkt bei uns. Wir unterstützen euch mit Plakaten und nehmen Kontakt zu den Einrichtungen vor Ort auf.



**Sigrid Möller**

**Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.**

04441 8707-663

moeller@lcv-oldenburg.de

# Gute-Taten-Bingo

Schaffst du es in der vorgegebenen Zeit, eine Reihe guter Taten zu erledigen? Vielleicht Dinge, die du noch nie getan hast? Dinge, die dir und anderen Freude machen?

Ihr könnt eine fertige Vorlage (oder eine Blanko-Vorlage) für das Gute-Taten-Bingo beim Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V. erhalten. Nutzt unsere Beispiele oder denkt euch selber gute Taten für euren individuellen Bingo-Schein aus. Erledigt eure guten Taten innerhalb der festgelegten Zeit.

Probiert es aus! Ob allein oder gemeinsam, stellt euch dem Gute-Taten-Bingo. Spornt eure Freunde an mitzumachen. Wie viele Bingo-Reihen schafft ihr alle zusammen? Ihr werdet sehen, das macht nicht nur euch Freude, sondern auch euren Mitmenschen und unserer Umwelt.

**Sigrid Möller**  
**Landes-Caritasverband für**  
**Oldenburg e.V.**  
04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de



# Und jetzt du?!

Deine Idee. Unser Support. Gemeinsam was starten!

Du hast eine Idee, aber keine Ahnung, wie du loslegen sollst? Dir fehlt ein Team, Material, Know-how- oder einfach der richtige Ort, um anzufangen? Willkommen bei youngcaritas!

Bei uns ist Platz für dich, deine Visionen und alles, was daraus entstehen kann. Ob Klimaprojekt, Sozialaktion oder ein kleines Zeichen für mehr Miteinander - wir unterstützen dich dabei, aus deiner Idee echte Wirkung zu machen. Lass mal machen! - Könnte mega werden.

Du hast eine Vision, eine Idee oder einfach Lust, was mit anderen Leuten zu entwickeln?

**youngcaritas-Kontakt:**

Sigrid Möller  
04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de





# Begegnung und Beteiligungsmöglichkeiten

## [c:u] caritas unterwegs

Begegnung - darum geht es!

Die Caritas schickt das gemütlich eingerichtete Begegnungsmobil unter dem Motto [c:u] caritas unterwegs auf Reisen durch das Oldenburger Land!

Entsprechend des Leitbildes des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg e.V. „Der Menschenfreundlichkeit Gottes ein Gesicht geben“ möchten wir mit diesem Begegnungsmobil ein niedrigschwelliges Angebot schaffen, um Menschen in ihrem Alltag, in ihrem Sozialraum, in all ihrer individuellen und gesellschaftlichen Vielfalt zu begegnen.

Mit unserem Projekt möchten wir den Pfarreien mit ihren pastoralen Mitarbeiter:innen und den Referent:innen der Gemeindacaritas ein Medium an die Hand geben, mit dem sie in ihren Gemeinden Begegnung und Austausch an ungewöhnlichen Orten schaffen können.

Gleichzeitig kann das Mobil von Haupt- und Ehrenamtlichen genutzt werden für Aktionen oder sonstige Angebote. Durch eine gute vorhandene Grundausstattung im Mobil kann die Nutzung insbesondere auch für kleinere Gemeinden/Gruppen eine große Unterstützung sein.



### Kontakt zur Ausleihe:

Sigrid Möller

04441 8707-663, moeller@lcv-oldenburg.de



**Begegnung**  
darum geht es!





## freiwillig, sozial, engagiert

Mit dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und dem Bundesfreiwilligendienst (BFD) tust Du Gutes für die Gesellschaft. Du lernst, Verantwortung zu übernehmen und sammelst einmalige Erfahrungen und wichtige Schlüsselerfahrungen für Deinen persönlichen Lebensweg. Egal, was Du suchst: In Krankenhäusern, Kindergärten, Einrichtungen der Kinder und Jugendhilfe, Altenpflegeeinrichtungen, Behinderteneinrichtungen oder Pfarrgemeinden haben wir über 300 Stellen - da ist für jedes Talent etwas dabei. Und eins haben sie alle gemeinsam: Du hast das gute Gefühl, etwas Gutes zu tun!

## youngcaritas Partnerschaften

youngcaritas bedankt sich für die Unterstützung bei der Umsetzung des Projektkatalogs bei:





# Impressum

## Herausgeber



youngcaritas  
Neuer Markt 30  
49377 Vechta

## Sigrid Möller

Tel.: 04441 8707-663  
moeller@lcv-oldenburg.de

**Ausgabe** 3. Ausgabe | Sommer 2025

**Auflage** 2.500 Stück

**Papier** Circleoffset Premium White

**Bildnachweis** [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## Wir drucken klimaneutral!

Dieser Projektkatalog ist nachhaltig und klimaneutral gedruckt worden.



