

inkl.  
**A bis Z**  
der  
Freiwilligendienste



# SEMINARE!

Die Bildungsseminare im FSJ Kultur und FSJ Politik

# Hallo!



Die Bilder in dieser Broschüre sind in unserem Großseminar in Wolfenbüttel im Mai 2018 entstanden. Ihr seht darauf Freiwillige aus dem FSJ Kultur und dem FSJ Politik.

Herzlich willkommen in den Freiwilligendiensten der LKJ Niedersachsen e. V. – wir freuen uns sehr darauf, dich kennenzulernen. Vor dir liegen 365 Tage FSJ Politik oder FSJ Kultur, in denen du viele verschiedene Erfahrungen machen kannst. Wichtig ist dafür natürlich deine Mitarbeit in der Einsatzstelle. Dort lernst du den Arbeitsalltag und viele neue Kolleg\*innen kennen. Wie ein roter Faden ziehen sich außerdem Seminare durch das Jahr, bei denen du dich mit anderen FSJler\*innen austauschen kannst.

In dieser Broschüre findest du viele Informationen zu unserem Seminarprogramm. Das A–Z enthält außerdem allgemeine Informationen zu den Freiwilligendiensten – als kleines Nachschlagewerk für dein Jahr.

Gerne stehen wir dir in diesem Jahr bei Herausforderungen oder Fragen zur Seite. Du kannst uns gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben. Die Kontaktdaten deine\*r Ansprechpartner\*innen findest du auf Seite 17.

Wir wünschen dir ein spannendes Jahr!

**Dein Team der Freiwilligendienste der LKJ Niedersachsen e. V.**

P.S.: Wir möchten alle Menschen einschließen und nennen, auch jene, die sich weder dem weiblichen noch dem männlichen Geschlecht zuordnen möchten oder können. Deshalb nutzen wir das „Gender-Sternchen“ (\*).

## Seminare?! Was ist das eigentlich?

25 Tage deines Freiwilligenjahres wirst du nicht in deiner Einsatzstelle, sondern – meist über mehrere Tage – in Seminarhäusern in Niedersachsen verbringen. Hier kannst du andere FSJler\*innen kennenlernen und dich mit ihnen austauschen.

Auf den Seminaren kannst du erkunden, was du in Sachen Job und Beruf wirklich willst. Du kannst in kreativen Werkstätten zu aktuellen Themen arbeiten. Du wirst angeregt, dich in die Gesellschaft einzumischen und dein Umfeld mitzugestalten. Und vor allem wirst du aktiv an den Seminaren beteiligt: Wie sieht für dich ein tolles Seminar aus?

Außerdem kannst du Dinge lernen, die dir in deinem Arbeitsalltag in der Einsatzstelle helfen können. Das Tolle ist: Du kannst sehr viel Spaß haben!



# Seminare?! Was ist das eigentlich?

Bei den Seminaren kannst du:

- deine persönlichen Themen und Gedanken einbringen und weiterspinnen
- zum Beispiel Film, Fotografie, Malerei, Theater, Planspiele oder Rhetorik kennenlernen
- deine Ansichten mit anderen diskutieren
- dich in die Gesellschaft einmischen und mitgestalten
- dich mit anderen Freiwilligen austauschen



# Welche Seminare gibt es?



## Einstiegsseminar

5 Tage | Im Einstiegsseminar lernst du weitere Freiwillige kennen und hast Zeit dich auszutauschen. Du bekommst Tipps für deinen Freiwilligendienst und wie du dich mit deinen Interessen in der Einrichtung einbringen kannst. Je nach Seminargruppe werden künstlerische Werkstätten (FSJ Kultur) oder Werkstätten mit politischen Schwerpunkten (FSJ Politik) angeboten.

## Orientierungstag

1 Tag | Bei dem Orientierungstag geht es um deine berufliche Orientierung. Du triffst deine Seminargruppe und kannst Ideen für deinen weiteren Berufs- und Lebensweg entwickeln oder vertiefen.

## Frei wählbare Bildungstage

3 Tage | Je nach Interesse kannst du aus dem Angebot der frei wählbaren Bildungstage ein Seminar auswählen. Es geht um das was du noch lernen möchtest und um deine weitere berufliche Orientierung.

## Zwischenseminar

5 Tage | Im Mittelpunkt des Seminars steht die Arbeit in künstlerischen Werkstätten oder Werkstätten mit politischen Schwerpunkten. Du bist eingeladen das Seminar aktiv mitzugestalten und kannst außerdem ein Zwischenfazit deines Freiwilligendienstes ziehen: Wie ist es bisher gelaufen?

## Großseminar

5 Tage | Im Großseminar triffst du Freiwillige aus mehreren Seminargruppen. In zahlreichen künstlerischen Werkstätten oder Werkstätten mit politischen Schwerpunkten arbeitet ihr gemeinsam zu einem gesellschaftspolitischen Thema. Zum Beispiel: Politik und Kunst, Zukunft, Europa.

## Flexibler Bildungstag

1 Tag | Du kannst diesen einen Bildungstag dafür nutzen, mit deiner\*m Ansprechpartner\*in die Inhalte des jeweils nächsten Seminars vorzubereiten. Du kannst den flexiblen Bildungstag aber auch für berufliche Orientierung einsetzen oder einen Hospitanttag in einer anderen Einsatzstelle machen.

## Abschlussseminar

5 Tage | In diesem Seminar kannst du zurück auf das Jahr blicken und gen Zukunft schauen: Welche Schritte stehen jetzt an? Das Programm des Seminars wird von den Freiwilligen gestaltet.

## Wie funktioniert es?

Vor jedem Seminar erhältst du von deiner Ansprechperson bei der LKJ eine Einladung mit Informationen. Zum Beispiel zum Seminarort, Seminarbeginn und den Dingen, die du dabei haben solltest. Bitte lies aufmerksam deine E-Mails. Wenn du dann noch Fragen hast, wende dich gerne an deine\*n Ansprechpartner\*in.

### ***Was passiert, wenn ich krank oder verhindert bin?***

Die 25 Seminar- und Bildungstage sind verpflichtend. Sie gelten als Arbeitszeit. In dieser Zeit kannst du keinen Urlaub nehmen. Falls du aus einem wichtigen Grund nicht teilnehmen kannst, musst du uns dies frühzeitig mitteilen und mit deiner\*m Ansprechpartner\*in nach einer Lösung suchen. Versäumte Bildungstage müssen nachgeholt werden.

Wenn du vor einem Seminar krank wirst, musst du dich ab dem 1. Tag krankschreiben lassen. Eine Kopie der Krankmeldung bekommt die LKJ, das Original deine Einrichtung.



## Wie funktioniert es?

### ***Muss ich die Fahrtkosten übernehmen?***

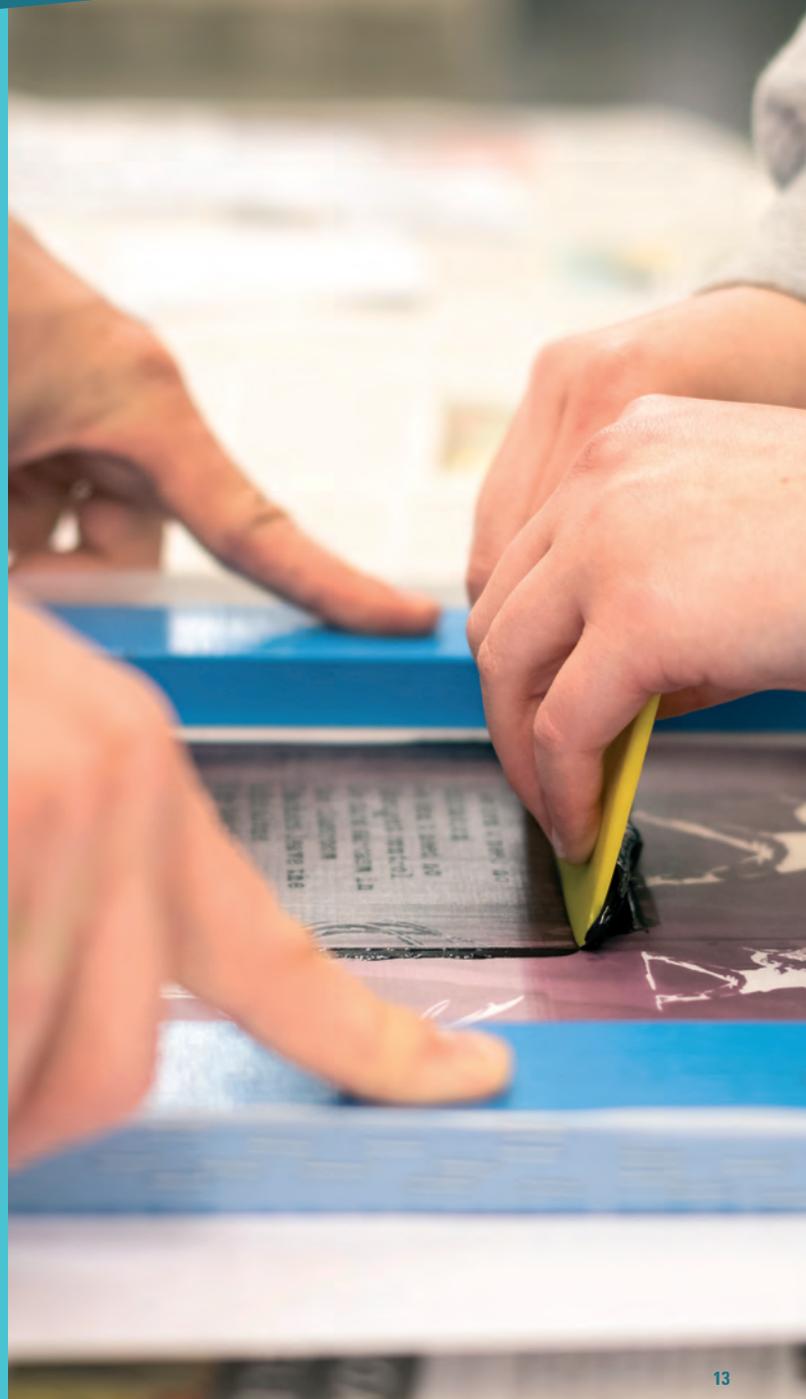
Die Fahrtkosten zu den Bildungstagen übernimmt deine Einsatzstelle. Für die Anreise zum Seminarhaus schließt du dich mit anderen Freiwilligen zusammen. So wird das Ticket günstiger. Bitte sprich vor der Reise mit deiner Einsatzstelle: Wann du fährst und was es kostet ist wichtig zu wissen.

### ***Muss ich für die Unterkunft während des Seminars zahlen?***

Nein. Die Organisation der Seminar- und Bildungstage sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt die LKJ Niedersachsen e. V.

### ***Zu welcher Seminargruppe gehöre ich?***

Auf der folgenden Seite findest du die Seminartermine. Die Seminargruppe wurde dir mit der Startpost genannt. Wenn du unsicher bist, in welcher Gruppe du bist, wende dich an deine\*n Ansprechpartner\*in.



# Wann geht's los?

## Seminargruppe Leine

Einstiegsseminar	15. - 19.10.2018	Körner-Volkenroda
Orientierungstag	22.11.2018	Hannover
Zwischenseminar	11. - 15.02.2019	Holle
Großseminar	29.04. - 03.05.2019	Meppen
Abschlussseminar	01. - 05.07.2019	Holle

## Seminargruppe Ems

Einstiegsseminar	01. - 05.10.2018	Meppen
Orientierungstag	07.11.2018	Osnabrück
Zwischenseminar	18.02. - 22.02.2019	Meppen
Großseminar	06. - 10.05.2019	Wolfenbüttel
Abschlussseminar	08. - 12.07.2019	Rhauderfehn

## Seminargruppe Elbe

Einstiegsseminar	24. - 28.09.2018	Oldau
Orientierungstag	22.11.2018	Bremen
Zwischenseminar	28.01. - 01.02.2019	Albstadt
Großseminar	06. - 10.05.2019	Wolfenbüttel
Abschlussseminar	22. - 26.07.2019	Wedemark

## Seminargruppe Hunte

Einstiegsseminar	01. - 05.10.2018	Albstadt
Orientierungstag	23.11.2018	Oldenburg
Zwischenseminar	11. - 15.02.2019	Meppen
Großseminar	06. - 10.05.2019	Wolfenbüttel
Abschlussseminar	08. - 12.07.2019	Albstadt

## Seminargruppe Oker

Einstiegsseminar	24. - 28.09.2018	Wedemark
Orientierungstag	23.10.2018	Braunschweig
Zwischenseminar	04. - 08.02.2019	Holle
Großseminar	06. - 10.05.2019	Wolfenbüttel
Abschlussseminar	01. - 05.07.2019	Eldagsen

## Seminargruppe Ihme

Einstiegsseminar	15. - 19.10.2018	Eldagsen
Orientierungstag	13.11.2018	Hannover
Zwischenseminar	04. - 08.02.2019	Wedemark
Großseminar	29.04. - 03.05.2019	Meppen
Abschlussseminar	08. - 12.07.2019	Wedemark

## Seminargruppe Weser

Einstiegsseminar	08. - 12.10.2018	Helmstedt
Orientierungstag	02.11.2018	Stadthagen
Zwischenseminar	18. - 22.02.2019	Holle
Großseminar	06. - 10.05.2019	Wolfenbüttel
Abschlussseminar	22. - 26.07.2019	Holle

## Seminargruppe Jade

Einstiegsseminar	15. - 19.10.2018	Rhauderfehn
Orientierungstag	21.11.2018	Oldenburg
Zwischenseminar	25.02. - 01.03.2019	Meppen
Großseminar	29.04. - 03.05.2019	Meppen
Abschlussseminar	01. - 05.07.2019	Rhauderfehn

# Ich habe Fragen. Wen kann ich ansprechen?

Hier siehst du, wer dein\*e Ansprechpartner\*in bei der LKJ ist. Er\*sie begleitet dich bei den Seminaren, besucht dich einmal im Jahr in deiner Einsatzstelle und ist für dich ansprechbar, wenn du Probleme oder Fragen hast.



**Tobias Kick**  
Ansprechpartner der Freiwilligen  
der Gruppe Ihme



**Johanna Pohlmann**  
Ansprechpartnerin der Freiwilligen  
der Gruppe Oker



**Sebastian Ahlrichs**  
Ansprechpartner der Freiwilligen  
der Gruppe Hunte



**Nicolas Fennen**  
Ansprechpartner der Freiwilligen  
der Gruppe Elbe



**Nilam Kumar**  
Ansprechpartnerin der Freiwilligen  
der Gruppe Weser



**Lukas Rappe**  
Ansprechpartner der Freiwilligen  
der Gruppe Leine



**Jasmin Schmitt**  
Ansprechpartnerin der Freiwilligen  
der Gruppe Ems



**Julia Wurzel**  
Ansprechp. der Freiw. der Gruppe  
Jade (bis Januar 2019 in Elternzeit)



**Adama Ouattara**  
Ansprechpartner der Freiwilligen der  
Gruppe Jade



**Juliane von Ilten**  
Leitung Freiwilligendienste



**Sabine Dröse**  
Verwaltung

## Welche frei wählbaren Bildungstage gibt es?

Neben den Seminaren in deiner Seminargruppe gibt es die frei wählbaren Bildungstage. In diesen geht es um deine Interessen, Fähigkeiten und deine berufliche Orientierung. Nach diesen drei Tagen weißt du besser: Was kann ich? Was will ich? Was ist mir wichtig? Und was kann ich damit beruflich machen?

### ***Wie melde ich mich für die frei wählbaren Bildungstage an?***

Die frei wählbaren Bildungstage stellen wir dir am Orientierungstag vor. Alle Fragen dazu werden wir dir an diesem Tag beantworten. Erst dann meldest du dich an, unter folgendem Link: <https://freiwilligendienste.lkjnds.de/seminaranmeldung.html> – bis zum 22.11.2018 ist das möglich. In diesem Heft sind von Seite 20 bis Seite 33 die Angebote beschrieben. Such Dir eines dieser Angebote aus. Bitte gib bei deiner Wahl einen zweiten Wunsch an, da wir nicht immer die erste Wahl ermöglichen können.



---

## 10. BIS 12. DEZEMBER 2018, WOLFENBÜTTEL

---

### Werkzeugkoffer für die digitale Gestaltung

Referentin: Sina Pardylla (Kommunikationsdesignerin)

Das Seminar dient der Einführung in die Programme Adobe Photoshop, Adobe Illustrator und Adobe InDesign der Creative Suite. Gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick über die Benutzeroberfläche, Menüführung und die Werkzeuge. Anhand des Themas „Sichtbar werden“ entwickelt jede und jeder Teilnehmende eine fantasievolle Bildcollage. Darüber fällt ein spielerischer Einstieg und Umgang mit den Programmen ganz leicht. Für dieses Seminar brauchst du keine Vorkenntnisse.

---

## 10. BIS 12. DEZEMBER 2018, HANNOVER

### 25. BIS 26. JANUAR 2019, HANNOVER

### 18. BIS 20. MÄRZ 2019, EL DAGSEN

---

### Spurensuche

Berufs- und Lebensorientierung

Referentin: Miriam Fennen (Kulturwissenschaftlerin),

Johanna Pohlmann (Bildungsreferentin, Kulturwissenschaftlerin)

Was kann ich? Was will ich? Was ist mir wirklich wichtig?

In diesem Seminar begibst du dich auf eine Spurensuche, um deine



Interessen und Fähigkeiten, Wünsche und Träume zu entdecken. Was ist dir im Leben und Beruf wichtig? Ziel ist, dass du eine Vorstellung bekommst, wohin es beruflich gehen kann. Wie könnte das Leben aussehen, das zu dir passt? Mit Neugier und Vorfreude schaust du in die Zukunft! Ein paar Ideen für deinen beruflichen Weg nimmst du dir auch aus dem Seminar mit.

---

## 12. BIS 14. DEZEMBER 2018, HANNOVER

### 21. BIS 23. JANUAR 2019, HANNOVER

---

### Licht an! Ton ab!

Grundlagen der Veranstaltungstechnik

Referent: Christoph Lubrich (Technische Leitung, Pavillon Hannover)

Wie schließe ich ein Mikrofon an, und wie bekomme ich dann Ton aus den Boxen? Warum leuchtet der Scheinwerfer nicht? Warum brummt beim Videobeamer der Ton? Was dreht sich eigentlich beim „Drehstrom“? Muss ich für die Künstler\*innen alles organisieren, was in der Bühnenanweisung steht? Ist „Phantomspeisung“ irgendwas Religiöses? In diesem Seminar werden Grundkenntnisse der Veranstaltungstechnik vermittelt. Es ist vor allem für Anfänger\*innen und Einsteiger\*innen gedacht. Neben der Theorie steht vor allem die Praxis auf dem Programm. Du wirst selbst an den verschiedenen Geräten aktiv und probierst dich daran aus. Danach kannst du einfache Aufgabenstellungen der Veranstaltungstechnik selbstständig lösen und anstehende Veranstaltungen technisch einschätzen.

.....  
**21. BIS 23. JANUAR 2019, BRAUNSCHWEIG UND HILDESHEIM**  
.....

**Kultur studieren?**

Ein Besuch der Universität Hildesheim

Referent\*innen: Robin Grau (LKJ Niedersachsen e. V.) und  
Julia Speckmann (Universität Hildesheim)

Drei Tage lang besuchst du auf der Domäne, dem Kulturcampus der Universität Hildesheim, Seminare und bekommst einen Einblick in die kulturvermittelnden Studiengänge „Kulturwissenschaften und ästhetische Praxis“, „Szenische Künste“, „Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus“ und „Philosophie – Künste – Medien“. Gemeinsam mit Studierenden lernst du sowohl die künstlerische als auch die wissenschaftliche Seite dieser Studiengänge kennen. Darüber hinaus erhältst du einen Input zum Thema Kulturmanagement und bekommst Informationen zum Studien- und Berufsfeld „Kultur“. Und natürlich gibt es die Möglichkeit, das studentische Leben auch jenseits der Kulissen der Uni kennenzulernen!



.....  
**23. JANUAR BIS 25. JANUAR 2018, HANNOVER**  
.....

**Ausbildung jetzt!**

Alles rund um das Bewerbungsschreiben

Referentinnen: Jasmin Schmitt und Johanna Pohlmann (Bildungsreferentinnen und Kulturwissenschaftlerinnen)

Du möchtest dich für eine Ausbildung oder einen Job nach deinem Freiwilligendienst bewerben? Du hast zwar schon Ideen im Kopf, weißt aber nicht, wie du deine Bewerbung schreiben sollst? Was alles in einen Lebenslauf gehört? Oder wie du rüberbringst, warum du gut für diesen Job geeignet bist. In diesem Seminar arbeiten wir gemeinsam an deinem Lebenslauf, dem Anschreiben und einem Bewerbungsfoto. Wir werden uns gegenseitig beraten: Wie muss eine Bewerbung gestaltet sein, damit sie dich und andere anspricht? Wie beschreibe ich am besten was mich ausmacht?





.....

## 14. BIS 16. JANUAR 2019, BRAUNSCHWEIG

.....

### Kreative Kostproben

Mappenvorbereitung für Kunststudiengänge

Referentin: Sina Pardylla (Kommunikationsdesignerin)

Du möchtest dich nach deinem FSJ Kultur für ein Design- oder Kunststudium bewerben und sitzt gerade an deiner Mappe oder hast dies in nächster Zeit vor? Dann hast du hier die Möglichkeit, dich zu den Themen Mappe sowie zu Studiengängen und Hochschulen auszutauschen. Außerdem kannst du dich mit der Entwicklung einer Mappe beschäftigen, neue Ideen dafür sammeln und mögliche Berufsbilder kennenlernen. Wir sehen uns im Seminar verschiedene Mappen an und auch eure Ideen und Entwürfe. In Einzelgesprächen befassen wir uns mit deinen eigenen Arbeiten, um dir so Hilfestellung für die Zukunft zu geben. Und natürlich werden wir ganz viel praktisch arbeiten, sodass du viele neue Erfahrungen, Eindrücke, Ideen und Wissen mitnimmst.

.....

## 21. BIS 22. JANUAR 2019 UND 5. JUNI 2019, HANNOVER

.....

### Handgepäck zum Selbermachen

Projekte planen und durchführen

Referentin: Juliane von Itten (Leitung Freiwilligendienste der LKJ)

Du hast schon eine Idee für dein eigenes Projekt, weißt aber nicht so richtig wie du damit starten kannst? Du hast ganz viele Ideen und es fällt dir schwer, dich für eine davon zu entscheiden? Wir gucken

uns in diesem Seminar eure Projekte an und finden Lösungen für eure Fragen. Zum Beispiel: Wie kann ich ein gutes Konzept schreiben? Wie sieht ein Kosten- und Finanzierungsplan aus? Wo kann ich Geld beantragen? Wie kann es mir gelingen, mich im Alltag nicht zu verzetteln? Wie kann ich ein bestimmtes Publikum für mein Projekt erreichen und wie schreibe ich am Ende darüber? Im Alltag des FSJ fehlt oft die Möglichkeit, sich in Ruhe mit diesen Überlegungen zu beschäftigen. Du bekommst in diesem Seminar die Zeit dafür und tauschst dich mit anderen über ihre Ideen aus.

.....

## 23. BIS 25. JANUAR 2019, EL DAGSEN

.....

### Entspannung finden

Gelassenheit und Ruhe im Alltag

Referentin: Mona Kimmer (Entspannungsscoach)

„Bist du im Stress?“ oder „Mach dir keinen Stress“ sind Sätze, die man oft hört und auch oft zu anderen sagt. Alltag und Arbeit können Stress machen, aber natürlich auch eine Beziehung, enge Termine in der Freizeit, Leistung im Sport... Ein Gefühl von Stress ist uns allen bekannt – aber was ist Stress eigentlich? Was macht er mit Körper, Geist und Seele? Und wie kann man ihn vermeiden? Wir beschäftigen uns mit dem, was uns antreibt, mit dem was uns stresst und probieren aus, was dagegen helfen kann. Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen sind eine Möglichkeit. Rausgehen in die Natur, reden oder schweigen ebenso. Am Ende des Seminars habt ihr alle eine Idee davon, wie ihr mit Stress umgehen könnt. Dieses Seminar finden gleichzeitig mit dem Seminar „Kraft in der Kunst finden“ statt. Wir werden ein paar Seminarzeiten gemeinsam gestalten.

.....

## 23. BIS 25. JANUAR 2019, EL DAGSEN

.....

### Kraft in der Kunst finden

Achtsamkeit mit künstlerischen Methoden entdecken

Referentin: Nilam Kumar (Bildungsreferentin und Kunsttherapeutin)



Das Wort „Selbstfürsorge“ bedeutet, dass man lernt, gut mit sich umzugehen. Dass man Belastungen einschätzen kann und weiß, wann und wie man den Akku wieder auflädt. Und vor allem wie man in anstrengenden Zeiten Kraft schöpft. In diesem Seminar kannst du ausprobieren, wie das Arbeiten mit Farben, das Malen und künstlerische tätig werden dir dabei helfen kann. Was unterstützt dich beim Wohlfühlen? Du entdeckst Kraftquellen und befasst dich

mit deinen Stärken. In praktischen Übungen bekommst du eine Idee, was dir auch später im Alltag weiterhelfen kann. Dieses Seminar findet gleichzeitig mit dem Seminar „Entspannung finden“ statt. Wir werden einige Seminarzeiten gemeinsam gestalten.

.....

## 21. JANUAR BIS 23. JANUAR 2019, HANNOVER

.....

### Musikbusiness Workshop

Referent: David K. Ehlers

Du machst selbst Musik? Dein Traum ist es, „irgendwas mit Musik“ zu machen? Dich fasziniert alles, was mit Ton zu tun hat? In diesem Seminar erfährst du aus erster Hand, wie das Musikbusiness funktioniert und welche Hürden es bereithält. Dabei beschäftigst du dich zusammen mit anderen Teilnehmer\*innen mit Fragen wie: Selfmarketing: Was hebt mich ab von meinen Kolleg\*innen? Wie promote ich meine eigene Künstler\*innenpersönlichkeit und wie will

ich von der Außenwelt wahrgenommen werden? Wie wichtig sind Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Social Media Marketing? Finanzierung: Wie finanziere ich mich als Musiker\*in in meinem Alltag? Möglichkeiten, Chancen und Hürden im Leben freischaffender Musiker\*innen. Projektentwicklung – Von der Idee zur Umsetzung: Wie komme ich an Publikum? Wo kann ich auftreten? Wie komme ich an Auftritte? Wo / Wie / Wann nehme ich meine Musik auf?



.....

## 18. BIS 20. MÄRZ 2019, HILDESHEIM

.....

### Into the wild

Einblicke in die Erlebnispädagogik

Referent: Lukas Rappe (Bildungsreferent und Erlebnispädagoge)

Statt Strom nur Lagerfeuer, statt fließend Wasser nur ein Bach. Momente ohne Handy und Internet. Gemeinsam verbringen wir drei Tage in einer Waldhütte und testen unsere Fähigkeiten. Ein Feuer zu machen, mit kaltem Wasser klar zu kommen, sich in der Natur zurecht zu finden. Wir stellen fest, wo es für uns schwierig wird, mit wenig auszukommen und versuchen als Gruppe eine gemeinsame Lösung zu finden. Vielleicht überschreiten wir dabei auch unsere eigenen Grenzen. Ob du unter freiem Himmel, im Zelt oder in der Hütte schläfst, ist ganz dir überlassen. Dabei erfährst du, wie Teams miteinander arbeiten, lernst viele Übungen aus der Erlebnispädagogik kennen und probierst sie mit den anderen aus. Wenn du später mit Gruppen arbeiten möchtest, kannst du dir viele Übungen und Spiele mitnehmen.

18. BIS 20. MÄRZ 2019, EL DAGSEN

### Von Fingerabdruck bis Fake-News

Einblicke in Netzpolitik und Datenschutz

Referent: Nicolas Fennen (Bildungsreferent, Kulturwissenschaftler)



Die Welt rückt immer näher zusammen: Wir können ohne Zeitverzögerung und Kosten mit Menschen in anderen Städten, Ländern, Kontinenten sprechen und arbeiten. Wir können in virtuellen Kaufhäusern Gegenstände und Lebensmittel aus der ganzen Welt zu uns nach Hause bestellen. Und wir können Ereignisse auf der ganzen Welt verfolgen, ohne von unseren Bildschirmen aufschauen zu müssen. Wir werden uns in diesem Seminar mit Fragen rund um die Folgen dieser Entwicklung beschäftigen: Welche Daten hinterlasse ich im Internet und wem gehören sie? Welche Rechte gelten im digitalen Raum? Wie reagiert die Politik auf diese Veränderungen und welche Bereiche unseres Lebens sind davon betroffen? Ziel des Seminars ist es, einen umfassenden Überblick über die aktuellen Themen und Diskussionen im Bereich der Netzpolitik zu erhalten und Handwerkszeug für einen sicheren und informierten Umgang im Internet mitzunehmen.

20. BIS 22. MÄRZ 2019, EL DAGSEN

27. BIS 29. MÄRZ 2019, HANNOVER

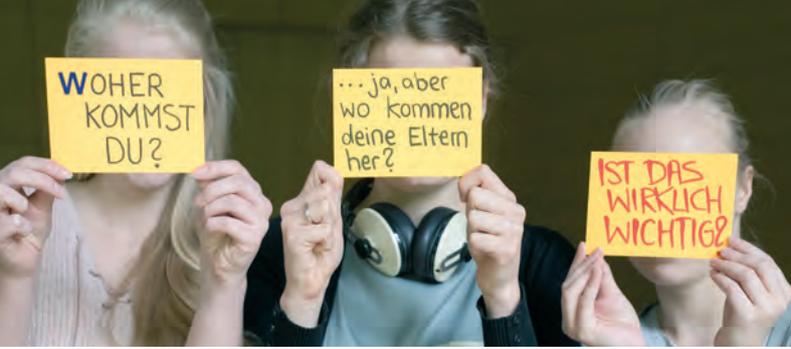
### Sicher auftreten und frei reden

Referentin: Mona Heilek (Kulturwissenschaftlerin und Sprech-Trainerin)

Licht aus, Spot an! Wie wirke ich eigentlich?

Wie präsentiere ich mich? Bei der Arbeit, auf der Bühne, beim Gespräch oder wenn ich eine Gruppe anleite? Rhetorik, das ist mit anderen Worten „die Kunst zu reden“. Diese Kunst werdet ihr lernen. Mit Übungen aus dem Theater und gezielter Arbeit an euren Stimmen bekommt ihr Tricks, Kniffe und Handwerkszeug vermittelt. Ihr findet heraus, wie ihr euch am besten präsentieren könnt. Wie könnt ihr euer Publikum begeistern? Etwas glaubwürdig darstellen? Wie lässt sich eure Stimme trainieren und was könnt ihr gegen Lampenfieber tun? Ihr werdet in diesem Seminar selbst viel ausprobieren und vielleicht sogar ein paar neue Seiten an euch entdecken!





.....

## 20. BIS 22. MÄRZ 2019, EL DAGSEN

.....

### Rassismus und ich...?

Gemeinsam etwas gegen Rassismus tun

Referent\*innen: NN, Adama Ouattara (Bildungsreferent, Empowerment-Trainer)

Dieses Seminar richtet sich an Freiwillige of Color, Freiwillige mit Fluchterfahrung – also an Freiwillige mit Rassismus-Erfahrung – sowie an Freiwillige, die nicht von Rassismus betroffen sind und sich damit beschäftigen möchten.

Obwohl wir Rassismus überall begegnen, ist es nicht leicht, über ihn zu sprechen. Kaum eine Person möchte rassistisch sein. Viele Menschen scheuen sich vor dem Begriff. Was ist Rassismus? Wo kommt er her? Wie funktioniert er? Welche Gefühle habe ich, wenn ich an Rassismus denke? Wie geht es mir, die ich von Rassismus betroffen bin – in Ämtern, in Bus und Bahn, beim Einkaufen? Es geht um Austausch und Begegnung und darum, was wir gemeinsam tun können, um Rassismus zu verringern.

.....

## 25. BIS 27. MÄRZ 2019, HANNOVER

.....

### Plakat, Posting, Pressekonferenz

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Referentin: Claudia Pahl (freie PR -Referentin)

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Projekte reicht von viel „Kleinkram“ bis hin zu spannenden Aktionen, die auf uns aufmerksam

machen. Ob Plakate, Aufkleber oder Sprühkreide, auf öffentlichen Plätzen oder in sozialen Netzwerken – wir können für unsere Presse- und Öffentlichkeitsarbeit vieles nutzen. Alles mit dem Ziel, viele Leute und natürlich Reporterinnen und Reporter neugierig auf unser Projekt zu machen. In diesem Seminar lernst du die vielen Möglichkeiten der „PR-Arbeit“ kennen. Wir verfassen Pressemitteilungen, planen eine Pressekonferenz und entwickeln Ideen, wie wir im Internet und in der Stadt mit Spaß und Erfolg für uns werben können.



.....

## 25. BIS 27. MÄRZ 2019, HANNOVER

.....

### Bauch, Kopf oder Herz? Richtig Entscheidungen treffen

Referentin: Astrid Thiele-Petersen (Systemische Beraterin, Theaterpädagogin)

Jeden Tag im Leben müssen wir uns entscheiden: Aufstehen oder liegenbleiben, Kaffee oder Tee, shoppen oder lernen, meine Meinung sagen oder lieber nicht, Studium oder Ausbildung? Viele Entscheidungen sind unwichtig, manche aber können deinen ganzen Lebensweg prägen. Wonach treffe ich eigentlich meine Entscheidungen? Und was kann mir in Zukunft dabei helfen? In diesem Seminar wollen wir gemeinsam darüber nachdenken, wie du deine Entscheidungen triffst. Welche inneren Stimmen sagen dir dabei etwas? Wer hat bei dir das Sagen: Bauch, Kopf oder dein Herz? Du kannst Methoden entdecken, die dir dabei helfen können, eine Entscheidung zu fällen.

*„Bauch sagt zu Kopf ja, doch Kopf sagt zu Bauch nein und zwischen den Beiden steh ich“ (Mark Forster)*

.....  
**27. BIS 29. MÄRZ 2019, HANNOVER**  
.....

### **Misch dich ein**

Ein Seminar für gute Argumente

Referent: Sven Hönig (Schauspieler, Stimm- und Bühnentrainer)

*„Wir müssen wieder lernen, uns zu streiten, ohne uns zu hassen.“*  
(Stefan Wegner)

Uns umgeben viele unterschiedliche politische Meinungen. Wie bilde ich mir in der Flut an Argumenten eine eigene Meinung? Wie schaffe ich es, meine Meinung auch in schwierigen Situationen auszusprechen und dafür einzutreten? Wie gehe ich mit menschenverachtenden, rassistischen und diskriminierenden Äußerungen um? In diesem Seminar werden wir uns darüber austauschen und vor allem viel üben. Wir lernen Methoden aus Schauspiel, Stimmbildung und gewaltfreier Kommunikation kennen. Und wir probieren aus, wie wir auftreten können, um unsere Demokratie aktiv zu gestalten.



.....  
**03. BIS 05. APRIL 2019, HANNOVER**  
.....

### **Kunstvermittlung**

oder die Kunst der lebendigen Vermittlung

Referent\*innen: Dörte Wiegand (Kunst- und Kulturvermittlerin) und Tobias Kick (Bildungsreferent, Theatermacher)

Was heißt eigentlich „Vermittlung“ im Theater, im Museum, in einer Ausstellung?

Das, was wir dort sehen, fühlen und erleben, lässt sich kaum in Worte fassen. Im Rahmen des Seminars erproben wir verschiedene Formen der Vermittlung: Wie lassen sich szenische Arbeit, Körpersprache und Geräusche mit unseren Eindrücken verbinden? Wie können wir Interesse wecken, neugierig machen, Mut und Selbstvertrauen gegenüber den eigenen Sinneseindrücken herauskitzeln und vor allem: Lust am Entdecken machen? Gemeinsame Betrachtung, Gespräche, eigene künstlerische Arbeit, Gruppenprozesse und theaterpädagogische Ansätze werden dabei miteinander verknüpft. Neben dem Besuch eines Theaterstücks wird mindestens ein Tag des Seminars in einem Museum in Hannover stattfinden.

Hier erfährst du, was über die Seminare hinaus wichtig ist in deinem FSJ Kultur oder FSJ Politik – von A wie Ansprechpartner\*innen bis Z wie Zielvereinbarung. Wenn du etwas nicht verstanden hast oder darüberhinaus Fragen hast, kannst du uns auch jederzeit anrufen oder uns eine Email schreiben. Unsere Kontaktdaten findest du auf der letzten Seite. Oder du nimmst direkt Kontakt zu deine\*r Ansprechpartner\*in auf. Wer dein\*e Ansprechpartner\*in ist, erfährst du auf Seite 17.

## ANSPRECHPARTNER\*INNEN

Du hast zwei Ansprechpartner\*innen:

In deiner Einsatzstelle ist eine Person für dich zuständig. Er\*sie arbeitet dich ein, führt mit dir Zwischengespräche und ist Ansprechperson für deine Fragen und Anliegen.

Auch bei der LKJ Niedersachsen e. V. hast du eine\*n Ansprechpartner\*in. Er\*sie leitet eine der acht Seminargruppen. Du wirst von ihm\*ihr das ganze Jahr über begleitet und kannst dich mit Fragen rund um das FSJ immer an ihn\*sie wenden.

## ARBEITSLOSENVERSICHERUNG

Die Einsatzstelle zahlt für die Freiwilligen Beiträge zur Arbeitslosenversicherung (Arbeitgeber- und Arbeitnehmeranteil). Wenn Freiwillige nach dem Freiwilligendienst nicht direkt einen Job, einen Ausbildungs- oder Studienplatz finden, sollten sie sich am besten drei Monate vor Ende des FSJ bei der Agentur für Arbeit melden. Nach zwölf vollen Monaten haben sie Anspruch auf Arbeitslosengeld. Wer Arbeitslosengeld bezieht, ist auch weiterhin versichert. Auch Freiwillige, die ihren Dienst vorzeitig beenden, müssen sich arbeitslos melden, um weiter versichert zu sein – wenn sie nicht direkt danach einen Job, eine Ausbildung oder ein Studium beginnen.

## ARBEITSLOSIGKEIT UND ARBEITSLOSENGELD

Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld II (ALG II, auch Hartz IV genannt) können einen Freiwilligendienst leisten. Freiwillige die ALG II bekommen sind während ihres FSJ nicht verpflichtet, eine Arbeit

aufzunehmen. Das Taschengeld was man im FSJ bekommt wird aber mit dem ALG II verrechnet. Das heißt, man bekommt entsprechend weniger ausgezahlt.

## ARBEITSSTUNDEN UND ARBEITSZEIT

Das FSJ ist eine **Vollzeit-Tätigkeit**. Die wöchentliche Arbeitszeit beträgt mindestens 32 und höchstens 40 Stunden. Wichtig ist wie die Arbeitszeit sonst in der Einrichtung geregelt ist. Um wieviel Uhr öffnet die Einrichtung? Wann beginnt der Dienst? Wie sind die Pausen geregelt und gibt es Tage, an denen man abends da sein soll? Diese Fragen klären die Freiwilligen mit ihren Einrichtungen wenn das FSJ beginnt oder schon im Vorstellungsgespräch. Freiwillige dürfen auch an Wochenenden arbeiten. Alle zwei Wochen sollte ein Wochenende frei sein. Für die geleistete Mehrarbeit (Überstunden) müssen andere Tage freigegeben werden. Überstunden werden im FSJ nicht ausgezahlt. Bei Freiwilligen unter 18 Jahren gilt außerdem das **Jugendarbeitsschutzgesetz** (siehe => Minderjährige). Die **Seminare** gelten als **Arbeitszeit**. Endet ein Seminar an einem Sonntag, sollte die Einsatzstelle die Stunden möglichst zeitnah ausgleichen.

## ARBEITSUNFALL

Wenn ein Arbeitsunfall passiert, muss er sofort der **Berufsgenossenschaft** gemeldet werden. Meist übernimmt das die Einsatzstelle. Ein Unfall auf dem Weg zur Arbeit, von der Arbeit nach Hause, während der Seminarzeiten und bei => Bildungstagen gilt ebenfalls als Arbeitsunfall. Freiwillige müssen zu eine\*m sogenannten **Durchgangsärzt\*in** gehen. In einem Krankenhaus sind im Normalfall auch Durchgangsärzt\*innen tätig.

## ARBEITSVERHÄLTNIS

Im Freiwilligendienst gelten viele Regelungen aus dem Arbeitsrecht. Ein reguläres Arbeitsverhältnis ist das FSJ aber nicht. Sogenannter „Arbeitgeber“ ist im FSJ Kultur und Politik die Einsatzstelle. Die LKJ Niedersachsen e. V. ist der Träger.

## BILDUNGSTAGE

Das FSJ Kultur ist ein Bildungsjahr. Im FSJ Gesetz steht: Wer 12 Monate ein FSJ leistet, nimmt an 25 Bildungstagen teil. Bei der LKJ Niedersachsen e. V. gibt es viermal pro Jahr 5 Tage in der festen Seminargruppe. Außerdem gibt es den Orientierungstag und die freiwählbaren Bildungstage. Das ist im Anfang der Broschüre erklärt. Bildungstage zählen als Arbeitstage.

## FAHRKARTEN

Mit ihrem Freiwilligen-Ausweis oder einer Bescheinigung von der LKJ Niedersachsen e. V. können Freiwillige in der Regel für Wochen- oder Monatskarten des Öffentlichen Nahverkehrs den **vergünstigten Tarif** für Auszubildende/Studierende erhalten.

**BahnCard:** Bis 19 Jahre gibt es die Jugend BahnCard 25 für nur **10 €**. Ab 19 Jahren kostet die My BahnCard 25 für Freiwillige **39 €**, die My BahnCard 50 kostet **69 €**. Beide BahnCards lassen sich auch in Kombination mit Sparangeboten nutzen.

## FREIWILLIGEN-AUSWEIS

Freiwillige erhalten einen Freiwilligen-Ausweis, mit dem sie **Vergünstigungen für Bus und Bahn** oder im Museum, Schwimmbad, der Volkshochschule erhalten können. Wie das genau geregelt ist, muss man vor Ort fragen. Es gibt keinen rechtlichen Anspruch auf einen günstigen Eintritt.

**Tipp:** Viele Institutionen kennen das FSJ Politik und Kultur noch nicht. Es lohnt sich, ganz kurz zu erklären, was es ist, damit du eine Vergünstigung erhältst.

## KINDERGELD

Für Freiwillige **bis 25 Jahren** gibt es Kindergeld, Kinderfreibeträge und weitere kinderbezogene Leistungen.

## KRANKENVERSICHERUNG

Freiwillige müssen als eigenständige Mitglieder in der **gesetzlichen Krankenkasse** versichert sein. Sie dürfen also weder in einer priva-

ten Krankenversicherung sein noch in einer Familienversicherung. Die **Beiträge** (Arbeitgeber- und Arbeitnehmeranteil) **zahlt die Einsatzstelle**. Nach dem Ende des FSJ können die Freiwilligen wieder in die Familienversicherung zurück. Nach vorheriger Absprache mit der privaten Krankenkasse können sie in den meisten Fällen auch in diese wieder zurück.

## KRANKHEIT

Wenn Freiwillige krank sind und nicht arbeiten können, müssen sie sofort die Einsatzstelle informieren.

Wenn sie länger als drei Tage krank (also dienstunfähig) sind, brauchen sie spätestens am dritten Krankheitstag eine Bescheinigung von ihrer\*m Ärztin\*Arzt. Diese **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** muss der Einsatzstelle gleich gegeben oder zugeschickt werden – ein Durchschlag muss an die Krankenkasse. Während einer Krankheit bekommen Freiwillige weiterhin das => Taschengeld von der Einsatzstelle. Wenn sie länger als sechs Wochen krank sind, übernimmt die Krankenkasse die gesetzlich geregelten Leistungen.

Für die Zeiten, in denen => Bildungstage und Seminare stattfinden, müssen die Freiwilligen die „Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung“ der Einsatzstelle schon am ersten Tag vorlegen. Außerdem muss das Original der Bescheinigung an die LKJ Niedersachsen e. V. geschickt werden.

## KRISE

Bei Schwierigkeiten und Krisen sind in deinem FSJ die Betreuung in der Einsatzstelle und dein\*e => Ansprechpartner\*in bei der LKJ für dich da. Gerne vermitteln wir dich auch an Fachleute oder Einrichtungen, die dir weiterhelfen können.

Wenn es dir lieber ist, kannst du aber auch folgende Telefonnummern wählen:

Anonyme und kostenfreie Telefonseelsorge zu jeder Uhrzeit:

**Tel. 0800/111 0 111 - 0800/111 0 222 - 116 123**

„Nummer gegen Kummer“ Kinder- und Jugendtelefon

**Tel. 0116111 von Mo-Sa: 14-20h**

## MINDERJÄHRIGE // JUGENDARBEITSSCHUTZGESETZ

Das Jugendschutzgesetz gilt für **Freiwillige unter 18 Jahren**. Eine Beschäftigung ist hier grundsätzlich nur bis 20 Uhr möglich. In Ausnahmefällen – zum Beispiel bei Musik- oder Theateraufführungen – ist eine Beschäftigung bis 23 Uhr erlaubt. Bis zum nächsten Arbeitseinsatz müssen 14 Stunden liegen. Es darf nicht mehr als 8 Stunden am Tag gearbeitet werden. Ist der\*die Freiwillige zu Beginn des Kalenderjahres noch nicht 17 Jahre alt, besteht Anspruch auf 27 Tage => Urlaub.

## NEBENTÄTIGKEIT

Der Freiwilligendienst wird in der Regel ganztägig in Vollzeit geleistet. **Nebentätigkeiten**, etwa ein 450-Euro-Minijob (geringfügig entlohnte Beschäftigung), sind **möglich**, wenn die Einsatzstelle und der Träger zustimmen. Die Nebentätigkeit darf nicht in der eigenen Einrichtung sein. **Achtung:** Wenn du für die Nebentätigkeit mehr als **8652 €** im Jahr bekommst, muss dies versteuert werden.

## PROJEKT

Während des Freiwilligendienstes verwirklichen die Freiwilligen ein eigenes Projekt. Dafür brauchen sie eine Idee, was sie machen wollen. Freiwillige und Einsatzstelle überlegen gemeinsam, was möglich ist und wieviel Geld dafür da ist. Die Freiwilligen können dann alle Teile des Projekts selbst umsetzen oder sich Leute suchen, die ihnen dabei helfen.

## RUNDFUNKBEITRAG

**Freiwillige müssen den Rundfunkbeitrag bezahlen.**

Wenn sie Leistungen wie ALG II, => Wohngeld oder Asylbewerberleistungen beziehen, können sie sich befreien lassen. Sind sie befreit, können sie auch günstiger Verträge für das Telefon abschließen (Festnetz).

## SOZIALVERSICHERUNGSBEITRÄGE

Freiwillige müssen sozialversichert werden. Sie werden rechtlich annähernd so behandelt wie Beschäftigte oder Auszubildende. Das heißt, sie sind während ihrer freiwilligen Dienstzeit in der gesetzlichen **Renten-, Unfall-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung** versichert.

Die Versicherungsbeiträge zahlt die Einsatzstelle. Deshalb müssen Freiwillige der Einsatzstelle und dem => Träger ihre Sozialversicherungsnummer mitteilen. Die Sozialversicherungsnummer können die Freiwilligen beim Träger ihrer => Krankenversicherung erfragen.

## STUDIUM // AUSBILDUNG

Der Freiwilligendienst zählt als **Wartezeit** für ein Studium. Das heißt: Das FSJ wird als so genanntes Wartesemester angerechnet. Bei zwölf Monaten Freiwilligendienst sind es zwei Wartesemester. Wenn Freiwillige vor Beginn oder während des Freiwilligendienstes eine Zusage für einen Studienplatz bekommen, behalten sie das Recht auf diesen Platz bis nach dem Freiwilligendienst. Sie müssen sich trotzdem noch einmal bewerben (§ 34 des Hochschulrahmengesetzes des Bundes).

Tipp: Bei einigen Ausbildungen/Studiengängen wird ein Freiwilligendienst als Vorpraktikum anerkannt. Näheres weiß die Ausbildungsstelle/das Studiensekretariat.

## TASCHENGELD

Freiwillige bekommen bei einer Vollzeittätigkeit **350 €** Taschengeld. Das FSJ Kultur und das FSJ Politik sind Freiwilligendienste und begründen kein Arbeitsverhältnis. Deshalb erhalten Freiwillige **keinen Lohn**. Die Einsatzstellen überweisen das Taschengeld zum Monatsende auf das Konto der Freiwilligen.

## TRÄGER

Der Träger plant den Freiwilligendienst und führt ihn durch. In Niedersachsen ist die LKJ Niedersachsen e. V. der Träger für die Freiwilligendienste Kultur und Bildung (FSJ Kultur/FSJ Politik).

## URLAUB

Alle Freiwilligen im FSJ haben mindestens 25 Tage Urlaub, wenn sie 12 Monate dabei sind. Sie haben keinen Anspruch auf Urlaubsgeld. Freiwillige müssen den Urlaub mit der Einsatzstelle absprechen und ihn dort beantragen. Einige Einrichtungen sind in den Schulferien geschlossen (Musikschulen, Theater im Sommer). Manchmal müssen dann die Freiwilligen in dieser Zeit ihren Urlaub nehmen. Dies sollten Einsatzstellen und Freiwillige frühzeitig gemeinsam klären. Während der Seminare und Bildungstage können die Freiwilligen keinen Urlaub nehmen. Bei einem kürzeren Einsatz als zwölf Monate stehen den Freiwilligen anteilig pro Monat zwei Tage Urlaub zu.

## VERSICHERUNGEN

Deine Einsatzstelle informiert zu Beginn darüber, was durch die Haftpflichtversicherung der Einsatzstelle abgesichert ist. Aber: Nicht alles ist versichert! Deshalb ist eine **private Haftpflichtversicherung** wichtig, insbesondere, wenn du eine eigene Wohnung hast. Wir empfehlen dir zu klären, inwiefern eine Familien-Haftpflichtversicherung auch deinen Freiwilligendienst miteinschließt.

Bei der **Nutzung eines privaten PKW** für die Arbeit oder für die Fahrt zu den Seminaren und Bildungstagen ist Vorsicht geboten: Bei einem Unfall ist der Schaden an dem Privatauto oft nicht durch die Einsatzstelle versichert. Dies solltest du vorher abklären oder kein privates Auto dafür nutzen!

Außerdem musst du vor Beginn deines Freiwilligendienstes eine => Krankenversicherung abschließen.

## VERTRAG // VEREINBARUNG

Freiwillige und Einsatzstellen haben **gesetzlich geregelte Rechte und Pflichten**. Diese Regelungen und weitere Absprachen zwischen => Träger, Einsatzstelle und Freiwilligen (z. B. zu Zielen, Inhalten, organisatorischen, finanziellen und rechtlichen Verantwortlichkeiten) finden sich im Vertrag.

## WOHNGELD

Wohngeld können Freiwillige beantragen, wenn sie eine **eigene Wohnung** haben oder in einer Wohngemeinschaft einen eigenständigen Haushalt führen. Die Beantragung von Wohngeld ist nur am Hauptwohnsitz möglich. Die Wohngeldbehörde entscheidet im Einzelfall – ein Rechtsanspruch besteht nicht.

## WOHNSITZ

Der (Haupt-)Wohnsitz ist die **Meldeadresse**, die im Personalausweis steht. Am Wohnsitz kann man => Wohngeld beantragen.

**Tipp:** Solltest du an zwei Wohnorten gemeldet sein, kann eine sogenannte Zweitwohnsitzsteuer anfallen – überprüfe, ob es sich lohnt, nur an einem Ort gemeldet zu sein.

## ZERTIFIKAT // ZEUGNIS

Nach dem zwölfmonatigen FSJ und der Teilnahme an 25 => Bildungstagen bekommen alle Freiwilligen ein Zertifikat. Die Einsatzstelle, die **Freiwilligen** und der => Träger schreiben das Zertifikat **gemeinsam**. Im Zertifikat steht, was die Freiwilligen gemacht haben, was sie gelernt haben und wie sie sich in der Zeit entwickelt haben. Außerdem beschreibt es, was sie bei den => Bildungstagen gemacht haben. Das Zertifikat ist nicht in Zeugnissprache verfasst. Freiwillige haben darüber hinaus Anspruch auf ein Zeugnis von der Einrichtung – auch bei weniger als zwölf Monaten Dienstzeit. Wenn man ein Zeugnis möchte, muss man das bei der Einsatzstelle erfragen.



Die **LKJ Niedersachsen e. V.** organisiert die Freiwilligendienste FSJ Kultur und FSJ Politik. Aber sie macht auch noch viel mehr. Wenn du neugierig bist, schau auf

[www.lkjnds.de](http://www.lkjnds.de)

#### **FSJ Kultur**

Im FSJ Kultur arbeitest du ein Jahr lang in einer kulturellen Einrichtung – ob im Museum, Theater, in einer Bibliothek, einer Musikschule oder einer Medieneinrichtung. Du unterstützt den Arbeitsalltag und erarbeitest ein eigenes Projekt.

#### **FSJ Politik**

Im FSJ Politik hast du ein Jahr lang Gelegenheit, Politik und Gesellschaft aus nächster Nähe zu erleben und aktiv mitzugestalten: In Gedenkstätten, Jugendverbänden, Einrichtungen politischer Bildung und Fraktionen. Auch hier erarbeitest du ein eigenes Projekt.

Die LKJ Niedersachsen e. V. koordiniert das FSJ Kultur in Niedersachsen und Bremen sowie das FSJ Politik und den Bundesfreiwilligendienst Kultur und Bildung in Niedersachsen.



Niedersachsen

Die BKJ als bundeszentraler Träger der Freiwilligendienste Kultur und Politik wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



Bundesvereinigung  
Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Wir danken den Kooperationspartnern des FSJ Kultur, FSJ Politik und BFD Kultur und Bildung und den Einsatzstellen in den beteiligten Bundesländern Niedersachsen und Bremen.

Wir danken den Förderern des FSJ Kultur:

· dem Land Niedersachsen,  
Niedersächsisches Ministerium für  
Wissenschaft und Kultur



Niedersächsisches Ministerium  
für Wissenschaft und Kultur

· den niedersächsischen Sparkassen



Sparen+Gewinnen

Das FSJ Politik wird gefördert vom  
Land Niedersachsen, Niedersächsisches  
Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung.



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

Der Bundesfreiwilligendienst Kultur  
und Bildung wird gefördert vom  
Bundesministerium für Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Zusammenstellung des Seminarprogramms: Johanna Pohlmann, Malin Kaminski

Fotos: [www.konstantintoennies.com](http://www.konstantintoennies.com)

Redaktion: Juliane von Ilten, Johanna Pohlmann, Kai Krüger

Layout: [www.artfaktor.de](http://www.artfaktor.de)

LKJ Niedersachsen e. V. · Leisewitzstr. 37b

30175 Hannover

Tel.: +49-511-600 605 50

Fax: +49-511-600 605 60

[freiwilligendienste@lkjnds.de](mailto:freiwilligendienste@lkjnds.de)



Niedersachsen

[www.lkjnds.de](http://www.lkjnds.de)