



Gemeinnütziger Verein

talentino e.V. Billenbachstraße 26 57250 Netphen T 02738 / 688108  
[www.talentino.net](http://www.talentino.net) [talentino@t-online.de](mailto:talentino@t-online.de)

## Hilfe für Helfer Supervision und Resilienzförderung für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit

Kennen Sie das auch?...

- Bei Ihrer Arbeit tauchen Unsicherheiten und Fragen auf, die Sie gerne mit anderen Ehrenamtlern besprechen möchten.
- Sie gehen nahe an Ihre persönlichen Grenzen und manchmal sogar darüber hinaus.
- Bei all Ihrem Engagement bleibt oft nicht mehr die Zeit, sich um sich selbst und Ihr Wohlbefinden zu kümmern.
- Sie benötigen weitere konkrete Informationen und eine Erweiterung Ihrer Handlungstechniken.

Das ehrenamtliche Engagement für Flüchtlinge ist sinnvoll, wirft aber auch Fragen auf wie z.B.:

- Was möchte ich bewirken?
- Was verändert sich an mir durch mein ehrenamtliches Engagement?
- Woran merke ich, dass ich an meine Grenzen komme?
- Welche Auswirkungen hat mein Engagement auf meine Familie?
- Was beschäftigt mich so, dass ich dauernd daran denken muss?
- Wo komme ich mit Traumata in Berührung, die mich überfordern?
- Was erschreckt mich an der Denk- und Lebensweise der Flüchtlinge?
- Wie gehe ich mit ausländerfeindlichen Äußerungen Dritter um?
- Welche Verbesserungsmöglichkeiten möchte ich diskutieren?

Hilfe für Helfer zeigt Ihnen:

- Wo liegen meine Stärken und Ressourcen, um hilfreich in der Flüchtlingshilfe mitzuwirken?
- Wie kann ich meine Stärken und mein Engagement situationsangemessen einsetzen?
- Wie kann ich mich selbst stärken und vor Burnout schützen?
- Wie trage ich Sorge für mich selbst, um Andere fürsorglich begleiten zu können?

Angebote je nach Absprache:

- Einzelgespräche ( persönlich oder auch telefonisch oder über Skype)
- Besuch in bestehenden Teams
- Offene Gruppe (max. 10 Teilnehmende)
- Workshops und Fortbildungen