

## Einladung zum Seminar „Selbstfürsorge in der ehrenamtlichen Arbeit mit Flüchtlingen“

---

### Liebe Engagierte in der Flüchtlingsarbeit,

als Flüchtlingsrat NRW e.V. möchten wir Sie in Ihrer Tätigkeit für und mit Flüchtlingen unterstützen. Darum laden wir Sie gerne ein zum Seminar\*:

**Montag,  
28.10.2019  
17:30-20:30  
Uhr**

### Selbstfürsorge in der ehrenamtlichen Arbeit mit Flüchtlingen

In der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit sehen sich Engagierte vielen Herausforderungen gegenüber. Sie werden oft mit belastenden Situationen, dramatischen Lebensereignissen oder auch mit zahlreichen dringend zu erledigenden Aufgaben konfrontiert. Es werden vielfältige Erwartungen an sie gerichtet – von denjenigen, die unterstützt werden, und auch Ansprüche an sich selbst. Hierbei kann es manchmal schwierig werden, eine gute Balance zwischen eigenen Bedürfnissen, den übrigen Verantwortlichkeiten in Beruf und Familie sowie dem ehrenamtlichen Engagement zu finden.

Wir werden in diesem Seminar die Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse stärken, Energieräuber aber auch Energiequellen identifizieren und die eigenen Grenzen reflektieren. Durch Wissensvermittlung aus den Bereichen sekundäre Traumatisierung, Selbstfürsorge und Resilienz in Kombination mit Austausch und alltagspraktischen Tipps wird im Seminar nach einem positiven Umgang mit den Herausforderungen gesucht, denen sich Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit gegenübersehen. Ziel des Seminars ist es, gestärkt in das Engagement zurückzugehen und Überforderung und Erschöpfung vorzubeugen.

Referentin: Irmgard Weishaupt, Psychologische Psychotherapeutin,  
ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe aktiv

---

**Veranstaltungsort:  
Sozialraum der Flüchtlingsunterkunft „Brakeler Märsch“  
Im Brakeler Märsch 1  
33034 Brakel**

**Anmeldung  
bis Mo., 21.10.  
bei:**

Mira Berlin  
Referentin „Vernetzung des Ehrenamts“  
Ehrenamt1@fmrnw.de  
Tel.: 0234 58 73 15 82