

# Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe: Fortbildung zu Resilienz und Entlastung

Sich selbst vor Überlastung zu schützen ist für ehrenamtlich Aktive besonders wichtig. Hier bietet das Kommunale Integrationszentrum Kreis Unna (KI) im Rahmen des Programmes „KOMM-AN NRW“ Hilfestellung.

Eine Fortbildung für Ehrenamtliche und Interessierte in der Flüchtlingshilfe dreht sich rund um das Thema Resilienz und Entlastung. Beginn der Veranstaltung ist am Mittwoch, 3. Mai, im zib – Zentrum für Information und Bildung (VHS), Lindenplatz 1 in Unna.

Einerseits macht ehrenamtliche Arbeit Spaß und gibt Energie. Sie kann aber auch anstrengend sein. Daher stellen sich die Fragen: Wie kann ich meine Energie und Freude an der Arbeit aufrechterhalten und wie verhindere ich Überlastung und/oder Burn-out?

Die Referentin Irmgard Weishaupt verfügt über langjährige Erfahrung als Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und ist selbst ehrenamtliche Unterstützerin für Geflüchtete.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten in diesem Seminar einen Einblick in die „Psychologische Erste Hilfe“ und Unterstützung zur eigenen Stabilisierung, wenn sie mit traumatischen Erzählungen sowie Abschieds- und Trennungssituationen konfrontiert werden. Außerdem ermöglichen praktische Tipps den individuellen Umgang mit den jeweiligen Herausforderungen, um die Freude an der ehrenamtlichen Arbeit beibehalten zu können.

Anmeldungen und weitere Informationen gibt es im Kommunalen

Integrationszentrum Kreis Unna (KI). Die Ansprechpartnerinnen sind Katja Arens, Tel. 0 23 07 / 924-88 69, E-Mail: [katja.arens@kreis-unna.de](mailto:katja.arens@kreis-unna.de) und Ina Ravenschlag Tel. 0 23 07 / 924-88 68, E-Mail: [ina.ravenschlag@kreis-unna.de](mailto:ina.ravenschlag@kreis-unna.de).