



## **Modul 5: Abgrenzung und achtsames Selbstgefühl** Bildungsreihe für BetreuerInnen in der Flüchtlingshilfe

Täglich sind BetreuerInnen in der Flüchtlingshilfe intensiv (heraus-)gefordert. Um Zuständen geistiger und körperlicher Erschöpfung vorzubeugen, ist es wichtig, gut auf sich selbst „aufzupassen“.

**In diesem Modul lernen die TeilnehmerInnen, ihre persönliche Widerstandsfähigkeit zu kräftigen, sich aktiv abzugrenzen sowie gemachte Erfahrungen zur persönlichen Entwicklung zu nutzen.**

Nach Absolvierung dieser Fortbildung ist das Bewusstsein der TeilnehmerInnen geschärft, aktiv auf die eigene körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu achten.

### **Zielgruppe**

Personen, die in der professionellen Flüchtlingsbetreuung arbeiten (wollen)

### **Inhalte | Methoden**

- ✓ Bedeutung der Abgrenzung
- ✓ Burn-out-Prophylaxe
- ✓ Auf sich schauen können - das körperliche und geistige Wohlbefinden
- ✓ Umgang mit eigenen Erfahrungen (Verlust und Tod) und wiederkehrenden Bildern
- ✓ Belastende Situationen erfolgreich bewältigen
- ✓ Gesund bleiben trotz unregelmäßiger Dienstzeiten
- ✓ Praktische Übungen (Entspannungsübungen etc.)
- ✓ Theorieinput, Rollengespräche, Fallbearbeitung

### **ReferentInnen**

**DSA Jutta Deixler** | Kinderbetreuung durch Tagesmütter/-väter, Volkshilfe Wien

### **Organisatorisches**

Diese Fortbildung ist ein Modul der „Bildungsreihe für BetreuerInnen in der Flüchtlingshilfe“. Detaillierte Informationen zu Termin, Ort und Preis entnehmen Sie bitte dem Übersichtsblatt.