Die DGSF Regionalgruppe Augsburg/Schwaben bietet ehrenamtlich Unterstützung für HelferInnen im Bereich „Flucht & Asyl“ an:

Wir sind beruflich als BeraterInnen, TherapeutInnen und SupervisorInnen tätig und haben innerhalb der DGSF (Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie) vor drei Jahren eine Regionalgruppe Augsburg/Schwaben gegründet.

In Kooperation mit Tür an Tür bieten wir (10 Personen) ehrenamtlich Beratung und Supervision als Unterstützung für HelferInnen im Bereich „Flucht & Asyl“ an. Wir starten mit vier Veranstaltungen zu verschiedenen Themen. Hier können Sie uns durch Angebote wie Vorträge und Workshops kennenlernen.

- Montag 13.06.2016, 19:00 – 21:00 Uhr
  zib. Zentrum für interkulturelle Beratung (Rückgebäude, EG), Wertachstr. 29

  ### Die Kunst zu bitten und sich helfen zu lassen
  Viel wird über das Helfen gesprochen, wenig über das „Sich-helfen-lassen“. Vielleicht weil es auch Helfenden manchmal schwer fällt, um Hilfe zu bitten oder Hilfe anzunehmen. Hier geht es um Belastungen rechtzeitig zu begegnen, um gesund zu bleiben.

- Montag, 27.06.2016, 19:00 – 21:00 Uhr
  zib. Zentrum für interkulturelle Beratung (Rückgebäude, EG), Wertachstr. 29

  ### Wie Sie Stress im Alltag beheben und langfristig vermeiden
  Im zweistündigen Workshop erlernen Sie eine alltagstaugliche Methode, wie Sie Stress im Alltag erkennen und rasch beheben können. Ziel ist es, durch gezielten und raschen Stressabbau gesund zu bleiben trotz vielfältiger Aufgaben und Herausforderungen.

- Donnerstag, 14.07.2016, 19:00 – 21:00 Uhr
  zib. Zentrum für interkulturelle Beratung (Rückgebäude, EG), Wertachstr. 29

  ### Gesunde Grenzen im Ehrenamt
  Der Workshop behandelt folgende Themen und Fragen wie:
  (1) Meine Aufgabe, Situation des Betroffenen, (2) Gesunde Grenzen – was heißt das?, (3) Umgang mit eigenen Gefühlen, was hilft?, (4) Grenzüberschreitungen: Wie Sie mit gutem Gewissen „Nein“ sagen können

- Donnerstag, 28.07.2016, 19:00 – 21:00 Uhr
  zib. Zentrum für interkulturelle Beratung (Rückgebäude, EG), Wertachstr. 29

  ### Resilienz – Das Stehaufmännchenprinzip
  Resilienz ist die Kunst, nach Rückschlägen immer wieder neu auf zu stehen. Wie man diese Fähigkeiten erhalten und was man tun kann, auch um sich immer wieder selbst zu motivieren, erfahren Sie an diesem Abend.

Im Namen der DGSF Regionalgruppe Augsburg/Schwaben

Petra Ruile | Elisabeth Berchtold | Martina Rückel-Schmidt