

KOSTENLOSE BERATUNG für **EHRENAMTLICHE FLÜCHTLINGSHELFERINNEN & -HELPER**

Ergänzend zu den Hilfsorganisationen leisten vor allem die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in den letzten Wochen und Monaten Großartiges und tragen mit großem Einsatz dazu bei, Flüchtlinge nach ihrer weiten Reise willkommen zu heißen und unserer Gesellschaft ein menschliches Antlitz zu geben! Dafür gebührt allen Helferinnen und Helfern ein ganz herzliches DANKE!

Mit persönlichem Engagement und aus ganzem Herzen für andere da zu sein, lässt uns oft an die eigenen Grenzen gehen. Umso wichtiger ist es, die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen zu erkennen. Nur wer gut auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse achtet, kann längerfristig für andere unterstützend sein. Folgende Tipps können für Sie als Helferin oder Helfer hilfreich sein:

- ☺ Achten Sie gut auf Ihre Gefühle und Befindlichkeiten (physisch und psychisch)
- ☺ Schaffen Sie sich Zeiten und Orte der Erholung und sorgen Sie für einen Ausgleich zu Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.
- ☺ Lassen Sie zu, dass sich andere Menschen auch um Sie kümmern (lassen Sie sich z.B. von Familie oder Freunden Gutes tun)
- ☺ Suchen Sie Unterstützung, wenn Sie eines oder mehrere der folgenden körperlichen oder emotionalen Symptome an sich bemerken: Überforderung / Schlaflosigkeit / nicht zur Ruhe kommen können / Erschöpfung trotz ausreichenden Schlafs / kreisende Gedanken / anhaltende Traurigkeit / übermäßige Gereiztheit / Konzentrationsschwierigkeiten
- ☺ Selbstachtung hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist eine Stärke, die uns befähigt, für andere da zu sein!

Mein Angebot:

- ✓ Beratung und Entlastungsgespräche, wahlweise im Einzelsetting oder in der Kleingruppe (maximal 3 Personen), bei denen Sie Ihre Erlebnisse reflektieren und verarbeiten können.
- ✓ Informationen zum Thema Traumatisierung und zum Umgang damit.
- ✓ Körperorientierte Übungen und Techniken zu den Themen Entspannung, Stressbewältigung, Abgrenzung und Selbstfürsorge.

Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte wegen eines Termins unter Telefon 0680 44 60 711 oder per E-Mail an info@sabine-eichinger.net. (Ich bitte um Verständnis, dass mein wöchentliches Stundenkontingent begrenzt ist. Das Angebot gilt vorerst bis Ende März 2016.)

Gerne können Sie die Information auch an Freunde, Bekannte, andere ehrenamtliche Helferinnen und Helfer und alle Interessierten weiterleiten!

Danke für Ihren persönlichen Einsatz und weiterhin alles Gute!

Wien, im November 2015

Sabine Eichinger