



*Bild: Frühlingsblüten auf Tonschale, Bildquelle: G.Pöndl*

## **Ringveranstaltung "Helfen ohne auszubrennen"**

### *Workshop für ehrenamtliche Helfer in der Flüchtlingsarbeit*

Für ehrenamtlich Engagierte der Flüchtlingsinitiativen in den Gemeinden in und um Riedlingen bietet die Ökumenische Flüchtlingsarbeit der Caritas Ringveranstaltungen mit verschiedenen Themenschwerpunkten an. Um jede der Initiativen einmal in den Mittelpunkt zu stellen, finden sie in Kooperation mit den Rathäusern in Räumlichkeiten der jeweiligen Gemeinde statt.

Zur Teilnahme eingeladen sind alle ehrenamtlich Engagierten im Riedlinger Raum. Besonderen Wert wird auf eine Durchführung gelegt, die viel Raum zur Interaktion lässt und den kollegialen Austausch und die Vernetzung untereinander fördert.

Den Auftakt bildet der Workshop „Helfen ohne auszubrennen“ von Dozentin Gabriele Pöndl am 6. Mai in Uttenweiler. In diesem praxisnahen und interaktiven Workshop werden kreativ Strategien erarbeitet, um dem "Ausgebrannt sein" in der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit entgegen zu wirken. Ein wichtiger Bereich wird auch die Regelung von Nähe und Distanz in der Arbeit mit Flüchtlingen sein. Frau Pöndl: „Wir werden uns damit auseinandersetzen, wie jeder Einzelne klare Grenzen setzen und dennoch den guten Kontakt und das Vertrauen zu seinem Gegenüber erhalten kann.“

Die einzelnen Themenfelder werden u. a. mithilfe unterschiedlicher künstlerischer Methoden erarbeitet. Zudem werden verschiedene Techniken zur Entspannung vorgestellt wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training sowie Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga und der Bewegungstherapie.

*Die Dozentin Gabriele Pöndl ist Kunst-, Bewegungs- und Traumatherapeutin (M. A.) und arbeitet seit vielen Jahren in verschiedenen Kliniken sowie in freiberuflicher Praxis mit Kindern und Erwachsenen.*

- Wann:** 06.05.2017, 10:00 bis 15:30 Uhr  
**Wo:** Büchereisaal, 2. OG der Gemeindebücherei Uttenweiler (hinter dem Rathaus)  
**Anmeldung:** bis spätestens 28.04.2017, 12 Uhr, unter [kopf.h@caritas-biberach-saulgau.de](mailto:kopf.h@caritas-biberach-saulgau.de) oder bei Frau Feicht, Rathaus Uttenweiler, Tel. 07374 / 92 06 20  
**Teilnehmerzahl:** mind. 8 bis max. 12 TeilnehmerInnen

- Kosten:** 15 € Material für TeilnehmerInnen aus Helferkreisen, die der Ökumenischen Flüchtlingsarbeit (ÖFA) angeschlossen sind, 55 € plus 15 € Materialkosten für sonstige TeilnehmerInnen
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Handtuch; falls vorhanden: Yoga- oder Gymnastikmatte, ggf. 2. Decke; kulinarischer Beitrag zu gemeinsamem Mittagessen

**Getränke werden kostenlos bereitgestellt**