

erschöpft?

Beratung entlastet ehrenamtlich Helfende

Die unverzichtbare Unterstützung von Flüchtenden schenkt Sinn, kann manchmal aber auch überfordern.

Um gut für andere da zu sein, ist es wichtig, auch gut auf sich selbst zu achten.

- o Fühlen Sie sich über einen längeren Zeitraum überlastet?
- o Fällt es Ihnen schwer Erlebtes / Gehörtes zu verarbeiten?
- o Schlafen Sie schlecht oder können Sie nur schwer abschalten?

Wenn Sie eine der Fragen mit „Ja“ beantworten, weisen wir Sie gerne auf unser Beratungsangebot hin.

Unser Angebot

- o Einen Schritt zurücktreten.
- o Atem holen.
- o Reflektieren: „Wie geht es mir?“ „Was brauche ich um für mich Kraft zu schöpfen?“
- o Meine Rolle als Helferin, als Helfer mit einem Blick von außen betrachten.
- o Strategien für den Umgang mit Belastungen entwickeln.

Die **Anmeldung** zur Beratung für alle Stellen erfolgt über die Zentrale in Linz unter **0732 77 36 76**.

Wir sind erreichbar:

Mo bis Fr 08:00 – 12:00 Uhr

Mo bis Do 13:00 – 16:00 Uhr

0732 77 36 76

Unser Angebot ist kostenfrei, auf Wunsch anonym und wir sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

25 mal in Oberösterreich:

Andorf, Bad Goisern, Bad Ischl, Braunau, Freistadt, Gallneukirchen, Gmunden, Grein, Grieskirchen, Kirchdorf a.d. Krems, 2 x in Linz, Urfahr, Meggenhofen, Mondsee, Perg, Ried im Innkreis, Rohrbach, St. Georgen a. d. Gusen, Schärding, 2x in Steyr, Vöcklabruck, Wels und Weyer

