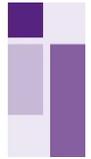


Online-Seminare Ukraine-Hilfe für ehrenamtliche und hauptberufliche Mitarbeitende

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern



Donnerstags von 19.00 – 20.30 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/86274241798?pwd=U1ViSE04cGVGTXUyWXNCMysxYjZTZz09>

Donnerstag, 21.04.2022, 19.00-20.30 Uhr

„Erste Hilfe: Was wichtig ist zu wissen, wenn du ukrainischen Geflüchteten hilfst.“

Online-Seminar für die Arbeit mit geflüchteten Ukrainer/innen

Referentin: Karina Tiutiunyk (Theologisch-Pädagogische Mitarbeiterin)

Inhalte:

- Kontaktaufnahme: Was ist wichtig für die Kommunikation? (Begrüßungen, Tabus, Kommunikationsbesonderheiten)
- Kulturunterschiede mit Neugierde und Humor begegnen
- Zusammen wohnen: Was Ukrainer und Deutschen voneinander wissen müssen
- Hilfe anbieten – Hilfe nehmen: Einstellungen in Deutschland und in der Ukraine vergleichen.
- Wie ermögliche ich es einer ukrainischen Familie, Hilfe anzunehmen, ohne dass sie sich dabei unwohl fühlen?
- Wie geht es dir? Sensibler Umgang mit ukrainischen Geflüchteten im Alltag

15 Min davor wird der Zoom-Raum geöffnet. Danach ist bis 21.00 Uhr noch Zeit für Gespräche und Austausch bis 21:00 (nach Bedarf und Wunsch).

Zoom-Link:

<https://us02web.zoom.us/j/86274241798?pwd=U1ViSE04cGVGTXUyWXNCMysxYjZTZz09>

Für wen ist das Seminar? haupt- und ehrenamtliche Helfende, Familien, welche Ukrainer/innen aufgenommen haben.

Sprache: Deutsch

Donnerstag, 28.04.2022, 19.00-20.30 Uhr

„Gemeinsam leben: Stabilisieren und Wohlbefinden verbessern“

Online-Seminar für die Arbeit mit geflüchteten Ukrainer/innen

Referentin: Karina Tiutiunyk (Theologisch-Pädagogische Mitarbeiterin)

Inhalte:

- Was treibt in den Zustand der Hilfslosigkeit?
- Wo lohnt es sich anzusetzen, um aus der Hilfslosigkeit herauszukommen? (Körper, Seele, Geist)
- Tipps und Austausch: Was kann ich tun, um meinem Gegenüber zu helfen, in Deutschland anzukommen und stabiler zu werden?
- Von der Kraft des Selbstmitgefühls
- Unterschwellige Techniken der Stressregulation

- Wie einige Kulturbesonderheiten Entspannung und Stressregulation stören und was man dagegen tun kann.

15 Min davor wird der Zoom-Raum geöffnet. Danach ist bis 21.00 Uhr noch Zeit für Gespräche und Austausch bis 21:00 (nach Bedarf und Wunsch).

Zoom-Link:

<https://us02web.zoom.us/j/86274241798?pwd=U1ViSE04cGVGTXUyWXNCMysxYjZTZz09>

Für wen ist das Seminar? haupt- und ehrenamtliche Helfende, Familien, welche Ukrainer/innen aufgenommen haben.

Sprache: Deutsch

Donnerstag, 12.05.2022, 19.00-20.30 Uhr

„Wie fühlt es sich an, als Migrant/in in Deutschland zu sein?“

Von der Identitäts- und Weltbildkrise bis zum Streit wegen Türen und Wasserhähnen

Online-Seminar für die Arbeit mit geflüchteten Ukrainer/innen

Referentin: Karina Tiutiunyk (Theologisch-pädagogische Mitarbeiterin)

Inhalte:

- Sensibilisierung, wie es geflüchteten Ukrainer/innen im Alltag geht und welche Selbstverständlichkeiten für sie zu unerwarteten Herausforderungen werden
- Spannung aushalten: Zwischen Hilfeangeboten und Erwartungen
- Eigene Grenzen kennen und lernen damit umzugehen
- Möglichkeiten der Selbstfürsorge
- Wie schütze ich mich, damit ich von „Mutter Theresa“ zum „Sie sind so anspruchsvoll! Kein Bock mehr!“ nicht umkippe?
- Umgang mit Leid und eigener Nicht-Vollmacht

15 Min davor wird der Zoom-Raum geöffnet. Danach ist bis 21.00 Uhr noch Zeit für Gespräche und Austausch bis 21:00 (nach Bedarf und Wunsch).

Zoom-Link:

<https://us02web.zoom.us/j/86274241798?pwd=U1ViSE04cGVGTXUyWXNCMysxYjZTZz09>

Für wen ist das Seminar? haupt- und ehrenamtliche Helfende, Familien, welche Ukrainer/innen aufgenommen haben.

Sprache: Deutsch

Donnerstag, 19.05.2022, 19.00-20.30 Uhr

Selbstfürsorge beim Helfen: Wie schütze ich mich selbst?

Online-Seminar für die Arbeit mit geflüchteten Ukrainern/innen

Referentin: Karina Tiutiunyk (Theologisch-Pädagogische Mitarbeiterin)

Inhalte:

- Spannung aushalten: Zwischen Hilfsangeboten und Erwartungen
- Eigene Grenzen kennen und lernen damit umzugehen
- Möglichkeiten der Selbstfürsorge
- Wie schütze ich mich, damit ich von Mutter Theresa zum „Sie sind so anspruchsvoll! Kein Bock mehr!“ nicht umkippe?

- Umgang mit Leid und eigener Nicht-Vollmacht

Um 18.45 Uhr wird der Zoom-Raum geöffnet. Danach ist bis 21.00 Uhr noch Zeit für Gespräche und Austausch bis 21:00 (nach Bedarf und Wunsch).

Zoom-Link: <https://us02web.zoom.us/j/86274241798?pwd=U1ViSE04cGVGTXUyWXNCMysxYjZTZz09>

Für wen ist das Seminar? haupt- und ehrenamtliche Helfende, Familien, welche Ukrainer/innen aufgenommen haben.

Sprache: Deutsch

26.5.2022 Christi Himmelfahrt – kein Seminar

Donnerstag, 02.06.2022, 19.00-20.30 Uhr

Mit Kindern über den Krieg reden (DEUTSCH UND UKRAINISCH!)

Online-Seminar für die Arbeit mit geflüchteten Ukrainern/innen

Referentin: Karina Tiutiunyk (Theologisch-Pädagogische Mitarbeiterin)

Inhalte:

- Aufmerksam sein: Altersentsprechende Traumareaktionen
- Wie fange ich an, mit dem Kind über Krieg zu reden?
- Wie kann ich tun, um ein Gefühl der Sicherheit bei den Kindern zu stärken?

Um 18.45 Uhr wird der Zoom-Raum geöffnet. Danach ist bis 21.00 Uhr noch Zeit für Gespräche und Austausch bis 21:00 (nach Bedarf und Wunsch).

Zoom-Link: <https://us02web.zoom.us/j/86274241798?pwd=U1ViSE04cGVGTXUyWXNCMysxYjZTZz09>

Für wen ist das Seminar? haupt- und ehrenamtliche Helfende, Familien, welche Ukrainer/innen aufgenommen haben, ukrainische Geflüchtete, die mit Kindern nach Deutschland kamen.

Sprache: Deutsch und Ukrainisch