**Einladungstext:**

**„Selbstfürsorge im Ehrenamt“**

**Referent: Stephan Hilckmann, Psychotherapeut, KBT Therapeut**

**Der soziale Bereich steht auf Platz eins im ehrenamtlichen Engagement. Dies spricht aus unserer Sicht für ein Bewusstsein und Bedürfnis für ein Miteinander und Füreinander. Das Engagement der Einzelnen ist nicht nur am Einsatzort zu spüren. Jede vollbrachte Tat, jede Unterstützung bringt Veränderung mit sich und nimmt somit auch direkten Einfluss auf unsere Gesellschaft.**

**Im Bereich der gesetzlichen Betreuung wirken viele Faktoren belastend auf die Betreuer und Betreuerinnen, die oft sehr engagiert sind und ihr eigenes Wohlbefinden opfern für ihre Betreuten. Die Zeit zur Regeneration für sich selbst fehlt, oder reicht oftmals nicht aus.**

**In diesem Workshop wollen wir uns unter anderem mit dem Thema: „unbewusste Überforderung“ beschäftigen und hin spüren, was wir, ohne es zu wissen, auch selbst beitragen, dass wir immer wieder an oftmals bekannte Grenzen der Belastung stoßen.**

**Herr Hilckmann wird Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie vorstellen und diese mit uns praktizieren und besprechen. Wir wollen unsere eigene Wahrnehmung stärken, um zu erkennen, wie wir achtsamer im Umgang mit uns selbst werden können.**

**Wünschenswert für die Teilnahme an diesem Workshop ist die Bereitschaft sich selbst und seine Situation im wohlwollenden, ermutigenden und geschützten Bereich der Gruppe einzubringen.**

**Anmeldeschluss: Montag, den 22.04.2024**

**Verbindliche Anmeldung bei folgenden Betreuungsvereinen:**

* DRK-Betreuungsverein Rhein-Lahn e. V.: [info@drk-btv-rl.de](mailto:info@drk-btv-rl.de)
* AWO-Betreuungsverein Braubach