



Hilfe für Engagierte

FORUM FÜR
WILLKOMMENS
KULTUR

Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit helfen, wo sie nur können... und manchmal auch da, wo sie eigentlich nicht mehr können. In solchen Momenten gibt es viele gute, professionelle und kostenlose Hilfsangebote für Einzelne und Teams. Das Forum für Willkommenskultur möchte die Angebote im psychosozialen Bereich mit dieser Übersicht vorstellen. Die Liste erhebt nicht den Anspruch, vollständig zu sein. Gerne nehmen wir Ergänzungen / Änderungsvorschläge auf. Ansprechperson: Gabi Klein, Telefon 0221-888 278-24, gabi.klein@koeln-freiwillig.de

Angebote für Einzelpersonen und Teams

FreiwilligenFeuerwehr – professionelle Unterstützung pro bono

Termin: Nach Vereinbarung

Egal, ob sich eine Einzelperson oder ein Team Unterstützung wünscht: Die FreiwilligenFeuerwehr hilft! Sie besteht aus Supervisor*innen, Coaches und Berater*innen, die ihr professionelles Know-how für die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit anbieten. Sie beraten z.B. Willkommensinitiativen, die sich neu organisieren wollen oder Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit haben. Ebenso willkommen sind Freiwillige, die z.B. am Spagat zwischen Engagement, Familie und Beruf verzweifeln oder die Kraft im Engagement verlieren. Die FreiwilligenFeuerwehr ist ein Angebot des Forum für Willkommenskultur. Kontakt: Gabi Klein, Kölner Freiwilligen Agentur e.V., gabi.klein@koeln-freiwillig.de, Tel. 0221-888 278-24

Zeit für Austausch? Reflexion des eigenen Engagements? Kollegiale Beratung auf Nachfrage!

Termin: Nach Vereinbarung

Sie haben das Gefühl, dass Ihnen das Ehrenamt mehr abverlangt, als Sie geplant haben? Sie und/oder die Gruppe, mit der Sie sich engagieren, haben das Bedürfnis nach Austausch und Strukturierung? Das Büro für Bürgerengagement hat einen Expertenpool von systemischen Berater*innen und Psychotherapeut*innen, die Freiwillige auf Anfrage zu ihrem speziellen Themen unterstützen. Anmeldung: Susanne Budkova, 0221 – 20 40 717, budkova@awo-koeln.de

Angebote für Einzelpersonen

Energietankstelle für Freiwillige in der Flüchtlingsarbeit

Termin: Jeden ersten Mittwoch im Monat zwischen 14.00 – 17:00 Uhr

Eine Stunde ganz für mich! Einmal im Monat unterstützt die systemische Therapeutin Gabriele Hatzfeldt (www.gabriele-hatzfeldt.de) Freiwillige aus der Flüchtlingsarbeit durch eine oder ggfs. mehrere Einzelsitzungen. Die Inhalte richten sich nach dem Bedarf der Freiwilligen, z.B. Umgang mit Nähe und Distanz, zu hohen Eigen- oder Fremderwartungen oder Erschöpfung. Die Beratungen finden in den Praxisräumen in Ehrenfeld statt. Die Sitzungen sind punktuelle Hilfen und ersetzen keine Psychotherapie. Anmeldung per Mail an gabriele@hatzfeldt.de (für die Planung bitte bis zum letzten Freitag im Monat anmelden). Ein Angebot in Kooperation mit dem Forum für Willkommenskultur.

Telefonseelsorge - kompetent, kostenlos, anonym und rund um die Uhr in akuten Fällen

Ein Suizidversuch eines Mentee, ein plötzliches Aufleben der eigenen Kriegserfahrung, das Miterleben einer Abschiebung – es gibt Situationen, die eine sofortige Unterstützung durch geschulte Menschen erfordern. Hier hilft die Telefonseelsorge, deren Mitarbeitende rund um die Uhr als Gesprächspartner zur Verfügung stehen. Dieses Gespräch ersetzt keine eventuell nötige längerfristige Unterstützung, kann aber ermutigen oder trösten und dazu beitragen, belastende Situationen zu klären und Lösungen zu finden.

Die Telefonseelsorge Köln ist unter den beiden Nummern 0800 – 1110111 und 0800 – 1110222 zu erreichen.

Angebote für Freiwillige, die sich über / bei einer gemeinnützigen Organisation engagieren

Viele gemeinnützige Organisation, die mit Freiwilligen arbeiten, haben eigene Ansprechpersonen für Freiwillige und zumeist auch Unterstützungsangebote wie Supervision, kollegialen Austausch oder Einzelgespräche. Eine Auflistung würde diesen Rahmen sprengen, eine Anfrage bei den jeweiligen Ehrenamtskoordinator*innen in den Organisationen lohnt sich!

Das Forum für Willkommenskultur ist ein Kooperationsprojekt von Kölner Flüchtlingsrat e.V. & Kölner Freiwilligen Agentur e.V.



gefördert durch



NRWelttoffen

demokratie
leben

Landeszentrale
für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen

