

Liebe Helferinnen und Helfer, Engagierte und Interessierte,
Kooperations- und Netzwerkpartner,

ich lade Sie herzlich ein

SEMINARE im Bereich „Ukraine-Hilfe“
für Ihr Helferteam
zu buchen

Diese SEMINARE und SCHULUNGEN wurden im März 2022 ins Leben gerufen, um folgende Ziele zu erreichen:

- Helfer und Helfer*innen **mit dem notwendigen Grundwissen** über kulturelle Hintergründe der Geflüchteten aus der Ukraine **auszustatten**,
- **mehr Verständnis für** sowohl **bewundernswerte** als auch **merkwürdige oder verletzende Verhaltensmuster** einiger Geflüchteten zu bekommen, und dadurch **mehr Kraft und Gelassenheit für Begegnungen** mit Leidenden und Überlebungsorientierten Menschen zu **gewinnen**,
- **einen Raum für Austausch**, Impulse, Fragen, und gegenseitige Unterstützung unter Helferinnen und Helfer in der Ukraine-Hilfe zu **schaffen**;
- **einige Ängste und Unsicherheiten** im Blick auf die Sprachbarriere und/oder traumatische Erlebnisse der Geflüchteten **abzubauen**,
- **ein Netzwerk** zur seelsorgerlichen/psycho-emotionalen Unterstützung im Bereich Ukraine-Hilfe **aufzubauen**.

01 // „Ich wollte nur helfen, aber es wird mir langsam zu viel“ Umgang mit fordernder Einstellung der leidenden und geflüchteten Menschen

Inhalte

1. Einer fordernden Einstellung an die Wurzel gehen

- Geheime Botschaften von Forderung und Aggression in der Flüchtlingsarbeit und wie sie sich übersetzen lassen
- Erklärungsmodelle für das mögliche aggressive Verhalten einiger Geflüchteten

2. Herausfordernde Kontakte meistern (Praxisteil)

Tipps und Übungen für den Umgang mit fordernder Einstellung einiger Geflüchteten

- **Situation** „Leider kann ich dir nicht weiterhelfen“.
Was könnte mir helfen, eine mögliche ausdrucksvolle Reaktion meines Gegenübers (Enttäuschung, Ärger...) auszuhalten und damit sowohl seelsorgerlich als auch selbstfürsorglich umzugehen?
- **Situation** „Ich fühle mich nach einem Gespräch mit einer Geflüchteten erschöpft und müde“.
Umgang mit Grenzen
- **Situationen** „Wieso machen deutsche Ärzte es nicht anders?“ – „Wieso dauert es hier alles so lange?“ – „Deutsche sind kaltherzig. Mein Leid ist Ihnen egal.“
Umgang mit Vorwürfen, Kritik und Klagen.

3. Wie finde ich möglichst schnell zurück in die eigene Mitte (Austausch und konkrete Tipps)

- Grundhaltung
 - Menschen sehen – Wie geht das?
 - Erklären statt verteidigen
- Lenken statt sich treiben lassen
- Heilsame kurze Unterbrechungen machen

Ziele:

- den Raum schaffen, wo Teilnehmende mit ihren Gefühlen, Verletzungen und Erfahrungen in Berührung kommen können;
- Teilnehmende einladen, die Wirklichkeit mit feinen Sinnen von mehreren Seiten anzuschauen,
- bewusst von neu gewonnenen Perspektiven her auf anspruchsvolles Verhalten einiger Geflüchteter zu blicken. Vielleicht könnten einige dann erleben, dass sich einiges von dem, was sie belastet, relativiert und leichter wird;
- gemeinsam üben eine gesunde Distanz in einem herausfordernden Gespräch zurückzugewinnen, aus der heraus man objektiver reagieren könnte;
- deutschsprachige Helfer*innen und Helfer unterstützen, durch Hintergrundwissen über dominanten Tendenzen der so genannten ukrainischen Mentalität, herausfordernden Situationen in der Flüchtlingshilfe mit mehr Verständnis und Gelassenheit zu begegnen.

Format, Termine, Ort, Dauer, Kosten: **Nach der Absprache**

| Format Ihrer Wahl | Wie findet das Seminar statt? | Dauer | Teilnehmergebühr |
|------------------------------|---|----------|------------------|
| Online-Workshop | per Zoom | 130 Min* | frei |
| Veranstaltung in der Präsenz | Ich komme zu Ihnen mit dem Zug und mache das Seminar bei Ihnen am Ort | 130 Min* | frei |

* Bei dem Workshop möchte ich **Selbstvertrauen und Ressourcen der Engagierten** in der Ukraine-Hilfe **stärken** und sie in jeder Hinsicht **auf Situationen im Alltag vorbereiten**, damit Sie sich bei der Unterstützung der Geflüchteten aus der Ukraine **sicherer und kompetenter fühlen**, um Ihre Ziele zu erreichen.

Deswegen ist dieses Seminar **interaktiv**.
Das Wissen, das dabei vermittelt wird, ist sofort **im Alltag umzusetzen**.

Die Praxis zeigt: bei so einer Intensität bleibt kaum Zeit für Feedback, Fragen und Antworten am Ende. **Deswegen** dauern meine Seminare 130 Min, so dass am Ende **10 Min für Feedback und Reflexion des Seminars** bleibt.

Für wen ist das Seminar?

- Ehrenamtliche;
- Hauptamtliche, die Ihnen schon vertraute Kenntnisse über den Umgang mit traumatisierten und geflüchteten Menschen erfrischen möchten und sich neue Impulse und Austausch mit anderen aktiven Helfer*innen und Helfer wünschen;
- andere Fachkräfte, die mit Ukrainern in Kontakt sind (Lehrkräfte, Berater, Ärzte, Security, Mitarbeitende von den Jobcenter u.s.w.);
- Familien, die Ukrainer aufgenommen haben;
- Interessierte.

Sprache: Deutsch

Anmeldung: karina.tiutiunyk@elkb.de

Mindestteilnehmerzahl: **nach der Absprache**

Als Seelsorgerin lege ich viel Wert darauf, dass Teilnehmende bei den Seminaren in Berührung mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen kommen könnten. Ich erhoffe, dass wir durch Austausch und Selbst-Reflexion unseren Erwartungen und Vorstellungen bewusster werden, und dass dadurch kleine unsichtbare Prozesse in Bewegung gesetzt werden: weg von den überfordernden und krankmachenden Bildern und hin zu den Bildern, die dem Leben dienen.

Deswegen könnte ich mir gut vorstellen meine Workshops sowohl für eine große Gruppe der Menschen als auch für 2-4 Menschen, die in der Ukraine-Hilfe aktiv sind, durchzuführen.

02 // Mitgeföhlerschöpfung

*Ressourcenstärkung für die Helfer*innen und Helfer, auch Mitarbeiter, mit ukrainischen Geflüchteten bei ihrer Arbeit zu tun haben*

Inhalte

1. Das Phänomen der Mitgeföhlerschöpfung kennenlernen (Verhalten und Symptome)

2. Praxisteil:

Eigene Geföhle und Erfahrungen ernstnehmen

Offener Austausch über schmerzhaft und überfordernde Erfahrungen mit ukrainischen Geflüchteten

3. Verhalten Traumatisierter, das oft persönlich kränkend empfunden wird und zu Enttäuschung und Resignation führen könnte, **in Zusammenhang mit Traumata betrachten**

4. Persönliche Gründe für eigene Mitgeföhlerschöpfung herausfinden

5. Kreativ sein: persönlichen Notfall-Koffer entwickeln

Wie könnte ich die Mitgeföhlerschöpfung bei mir vorbeugen oder rechtzeitig bei ersten Symptomen einsetzen

Ziele:

- einen Raum schaffen, wo Engagierte in der Flüchtlingshilfe sich und ihre **einigen** bewussten und unbewussten Haltungen besser kennenlernen und reflektieren können,
- Teilnehmende anregen, Symptome der Mitgeföhlerschöpfung für sich als Einladung, das Bedrückende loszulassen und an der Kompetenz in der Flüchtlingshilfe zu wachsen, zu entdecken;
- Engagierte in der Ukraine-Hilfe einladen, während des Innehaltens ihre Verspannungen zu spüren und das Aufgewühlte in ihnen zur Ruhe kommen zu lassen;
- Teilnehmende ermutigen, mentale Bilder, die zu Überforderung führen, wahrzunehmen und sich öfter der heilsamen Wirkung des Selbstmitgeföhls und -fürsorge im Alltag zu stellen;
- Gelegenheit bieten, anzufangen, persönlichen Notfall-Koffer im Blick auf eigene individuelle Symptome der Erschöpfung als Vorbeugungsmethode vor emotionaler Abstumpfung/ Erhitzung herauszuarbeiten;
- deutschsprachige Helfer*innen und Helfer unterstützen, durch Hintergrundwissen über dominanten Tendenzen der so genannten ukrainischen Mentalität, herausfordernden Situationen in der Flüchtlingshilfe mit mehr Verständnis und Gelassenheit zu begegnen.

Format, Termine, Ort, Dauer, Kosten: **Nach der Absprache**

| Format Ihrer Wahl | Wie findet das Seminar statt? | Dauer | Teilnehmergebühr |
|------------------------------|---|----------|------------------|
| Online-Workshop | per Zoom | 130 Min* | frei |
| Veranstaltung in der Präsenz | Ich komme zu Ihnen mit dem Zug und mache das Seminar bei Ihnen am Ort | 130 Min* | frei |

* Bei dem Workshop möchte ich **Selbstvertrauen und Ressourcen der Engagierten** in der Ukraine-Hilfe **stärken** und sie in jeder Hinsicht **auf Situationen im Alltag vorbereiten**, damit Sie sich bei der Unterstützung der Geflüchteten aus der Ukraine **sicherer und kompetenter fühlen**, um Ihre Ziele zu erreichen.

Deswegen ist dieses Seminar **interaktiv**.
Das Wissen, das dabei vermittelt wird, ist sofort **im Alltag umzusetzen**.

Die Praxis zeigt: bei so einer Intensität bleibt kaum Zeit für Feedback, Fragen und Antworten am Ende. **Deswegen** dauern meine Seminare 130 Min, so dass am Ende **10 Min für Feedback und Reflexion des Seminars** bleibt.

Für wen ist das Seminar?

- Ehrenamtliche;
- Hauptamtliche, die Ihnen schon vertraute Kenntnisse über den Umgang mit traumatisierten und geflüchteten Menschen erfrischen möchten und sich neue Impulse und Austausch mit anderen aktiven Helfer*innen und Helfer wünschen;
- andere Fachkräfte, die mit Ukrainern in Kontakt sind (Lehrkräfte, Berater, Ärzte, Security, Mitarbeitende von den Jobcenter u.s.w.);
- Familien, die den Ukrainern aufgenommen haben;
- Interessierte.

Sprache: Deutsch

Anmeldung: karina.tiutiunyk@elkb.de

Mindestteilnehmerzahl: **nach der Absprache**

Als Seelsorgerin lege ich viel Wert darauf, dass Teilnehmende bei den Seminaren in Berührung mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen kommen könnten. Ich erhoffe, dass wir durch Austausch und Selbst-Reflexion unseren Erwartungen und Vorstellungen bewusster werden, und dass dadurch kleine unsichtbare Prozesse in Bewegung gesetzt werden: weg von den überfordernden und krankmachenden Bildern und hin zu den Bildern, die dem Leben dienen.

Deswegen könnte ich mir gut vorstellen meine Workshops sowohl für eine große Gruppe der Menschen als auch für 2-4 Menschen, die in der Ukraine-Hilfe aktiv sind, durchzuführen.

03 // PROFESSIONELLER ABSTAND (zurück) GEWINNEN UND HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN

*Ressourcenstärkung für die Helfer*innen und Helfer, auch Mitarbeiter, mit ukrainischen Geflüchteten bei ihrer Arbeit zu tun haben*

Inhalte

1. **Schlüssel, um eigene individuelle Check-Liste für gesündere Abgrenzung** in der Flüchtlingsarbeit herauszuarbeiten

2. **Das dreidimensionale Modell „Auslöser der inneren Unruhe finden“**

Zusammenhang zwischen inneren Bildern, Abgrenzung, Handlungsfähigkeit und Gelassenheit

3. **Erwartungen-Check**

- Person-Check
- Ergebnisse-Check

4. **Selbstfürsorge-Check**

- Selbst-Mitgefühl-Check
- Mein eigenes Leben-Check

5. **Rollenklärung-Check**

- Von der Kraft der Rollenverteilung
- Von der Kraft der guten Bilder
- Verantwortung- und Grenzen-Check

6. **Kommunikation der eigenen Grenzen**

7. **Hörerfragen**

- Tipps: Was ist, wenn mein Gegenüber die Rollen anders verteilt?
- Tipps: Was ist, wenn mein Gegenüber mein Verständnis für die Hilfe und von mir gesetzte Grenzen nicht akzeptieren möchte/ kann?

Ziele:

- einen Ort anbieten, wo Teilnehmende mehr Gefühl bekommen könnten, wo genau sie ihre Grenzen in der Flüchtlingshilfe gesetzt haben/ setzen können/ setzen möchten;
- Engagierte in der Ukraine-Hilfe Mut machen, sich der Menschlichkeit (eigener und der anderen) zu stellen,
- Teilnehmende dazu anregen, durch unterschiedliche Check-Listen zu Ihrer eigenen Energie und Entschlossenheit zu finden;
- Teilnehmende in Berührung mit ihren Vorstellungen bringen und dadurch **dem** einen Raum anbieten, was wachsen und sich ausweiten, losgelassen und verwandelt werden möchte;
- deutschsprachige Helfer*innen und Helfer zu unterstützen, durch einiges Hintergrundwissen über manche dominanten Tendenzen der so genannten ukrainischen Mentalität, herausfordernden Situationen in der Flüchtlingshilfe mit mehr Verständnis und Gelassenheit begegnen.

Format, Termine, Ort, Dauer, Kosten: **Nach der Absprache**

| Format Ihrer Wahl | Wie findet das Seminar statt? | Dauer | Teilnehmergebühr |
|------------------------------|---|----------|------------------|
| Online-Workshop | per Zoom | 130 Min* | frei |
| Veranstaltung in der Präsenz | Ich komme zu Ihnen mit dem Zug und mache das Seminar bei Ihnen am Ort | 130 Min* | frei |

* Bei dem Workshop möchte ich **Selbstvertrauen und Ressourcen der Engagierten** in der Ukraine-Hilfe **stärken** und sie in jeder Hinsicht **auf Situationen im Alltag vorbereiten**, damit Sie sich bei der Unterstützung der Geflüchteten aus der Ukraine **sicherer und kompetenter fühlen**, um Ihre Ziele zu erreichen.

Deswegen ist dieses Seminar **interaktiv**.
Das Wissen, das dabei vermittelt wird, ist sofort **im Alltag umzusetzen**.

Die Praxis zeigt: bei so einer Intensität bleibt kaum Zeit für Feedback, Fragen und Antworten am Ende. **Deswegen** dauern meine Seminare 130 Min, so dass am Ende **10 Min für Feedback und Reflexion des Seminars** bleibt.

Für wen ist das Seminar?

- Ehrenamtliche;
- Hauptamtliche, die Ihnen schon vertraute Kenntnisse über den Umgang mit traumatisierten und geflüchteten Menschen erfrischen möchten und sich neue Impulse und Austausch mit anderen aktiven Helfer*innen und Helfer wünschen;
- andere Fachkräfte, die mit Ukrainern in Kontakt sind (Lehrkräfte, Berater, Ärzte, Security, Mitarbeitende von den Jobcenter u.s.w.);
- Familien, die den Ukrainern aufgenommen haben;
- Interessierte.

Sprache: Deutsch

Anmeldung: karina.tiutiunnyk@elkb.de

Mindestteilnehmerzahl: **nach der Absprache**

Als Seelsorgerin lege ich viel Wert darauf, dass Teilnehmende bei den Seminaren in Berührung mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen kommen könnten. Ich erhoffe, dass wir durch Austausch und Selbst-Reflexion unseren Erwartungen und Vorstellungen bewusster werden, und dass dadurch kleine unsichtbare Prozesse in Bewegung gesetzt werden: weg von den überfordernden und krankmachenden Bildern und hin zu den Bildern, die dem Leben dienen.

Deswegen könnte ich mir gut vorstellen meine Workshops sowohl für eine große Gruppe der Menschen als auch für 2-4 Menschen, die in der Ukraine-Hilfe aktiv sind, durchzuführen.

Information über Referentin:

Karina Tiutiunyk (Theologisch-Pädagogische Referentin, Projektstelle der Evang.-Luth. Kirche in Bayern in Kooperation mit dem CVJM Bayern)

- Ich **bin selbst Ukrainerin** und lebe in Deutschland seit 6 Jahren.
- Ich habe persönliche **Erfahrung mit Kulturschock. Bedürfnisse, Ängste, Sehnsüchte und Blockaden der ukrainischen Menschen, die in Deutschland sind, sind mir gut vertraut.**
- **Ukrainische Kultur ist mir gut vertraut** und ich habe **ein Gespür dafür, welche Dimensionen des Lebens in Deutschland** für Menschen aus der Ukraine **bewundernswert** und wunderschön, aber auch **merkwürdig oder sogar verletzend** wirken könnten.
- Weil ich **beide Kulturen kennengelernt habe**, kann ich gut auf verschiedene kulturelle Prägungen eingehen und **gut zwischen unterschiedlichen Standpunkten vermitteln.**
- **Mein Ziel ist, deutsch- und ukrainischsprachige Menschen zu unterstützen, Brücken zueinander zu bauen, einander besser zu verstehen** und miteinander **stimmiger und erfolgreicher zu kommunizieren.**

Berufliche Qualifikation

- Studium: Nationale pädagogische Universität Korolenko (Poltava, Ukraine). Masterurkunde. Spezialität: "Pädagogik und Methodik der Sekundarstufe II. Ukrainische Sprache und Literatur, Deutsch".
- Ausbildung: für die gemeindepädagogischen oder diakonischen Mitarbeitenden in Verkündigung, Seelsorge und Bildungsarbeit an der Evangelistenschule Johanneum in Wuppertal.
- Ich engagiere mich im Bereich „Begleitung ukrainischer Geflüchteten“ seit Februar 2022 (zuerst ehrenamtlich von dem CVJM Bayern, danach hauptamtlich von der Ev.-Luth. Kirche in Bayern).
- Ich bin angestellt für eine bayernweite Arbeit.
- Schwerpunkte:
 - Seelsorge der ukrainischen Geflüchteten (u.a. auch durch Seminare) und Engagierter in der Ukraine-Hilfe (bayernweit, in Präsenz oder per Zoom);
 - Stärkung und Unterstützung der Haupt- und Ehrenamtlichen am Orten (u.a. auch durch Seminare),
 - Kontinuierliche seelsorgerliche Arbeit mit ukrainischen Geflüchteten an zwei Unterkünften in Bayern (Fürth - ca 200 Menschen; München – ca 400-600 Menschen..) und Kooperation mit der Caritas und der Carithek in Bamberg.

Ich freue mich, Ihnen zu begegnen und gemeinsam mit Ihnen eine Strecke zu gehen!

Herzliche Grüße Karina Tiutiunyk““

Haben Sie die Stelle gewechselt oder möchten diesen Verteiler aus anderen Gründen abstellen, melden Sie sich gerne bei karinatiutiunyk89@gmail.com