



**KULTURBÜRO**  
SACHSEN E.V.

**#UNSINTERES  
SIERT VER  
ÄNDERUNG**



# **Freiwillig engagiert! Wie umgehen mit Überforderung und Stress?**

Vortrag und Austausch zu den Herausforderungen als  
Freiwillige\*r in der Arbeit mit Geflüchteten

**Leipzig | 07.07.2022 | 18 -21 Uhr**

Seit dem Beginn des Kriegs in der Ukraine haben mehrere Millionen Menschen die Ukraine verlassen, um in der Europäischen Union Schutz zu finden. Um die Herausforderungen zu bewältigen, die diese große Zahl flüchtender Menschen mit sich bringt, engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich. Es ist also nicht nur eine Herausforderung für Einzelne, sondern auch für die Gesellschaft und Aktivist\*innen.

Ehrenamtliches Engagement in Krisenzeiten kann leicht zu Überforderung führen. Umgangsstrategien dafür zu entwickeln, ist daher besonders wichtig. Wir beschäftigen uns mit dem Ansatz des „Nachhaltigen Aktivismus“ (Luthmann) der dafür viele Ansatzpunkte liefert.

Die Teilnehmenden erfahren:

Wie kann man Resilienz von Anfang an mitdenken? Welche Strategien kann man

von anderen übernehmen, um mit Stress und Überforderung umzugehen. Welche Hilfsangebote gibt es, wenn es doch einmal zu viel wird?

Susanne Gärtner (riesa efau, Kultur Forum Dresden) und das Kulturbüro Sachsen e.V. geben einen Überblick über das Konzept des „Nachhaltigen Aktivismus“ und gehen auf Knackpunkte und wiederkehrende Fragen im Rahmen von ehrenamtlicher Unterstützung ein. Zudem wird es einen Austausch mit den anderen Anwesenden geben, um über Erfahrungen und Fragen ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen.

So möchten wir Volunteers und ehrenamtlich Engagierten die Arbeit erleichtern.

Anmeldung bis 06.07.2022 per Email an:

[bildung@kulturbuero-sachsen.de](mailto:bildung@kulturbuero-sachsen.de)

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir erhalten Förderung für die Veranstaltung.

Veranstaltungsort:

Die VILLA

Lessingstraße 8

04209 Leipzig

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



#### ANTIDISKRIMINIERUNGSREGEL

Den Veranstaltenden ist ein respektvolles und diskriminierungsfreies Miteinander sehr wichtig. Störungen oder Beleidigungen führen zum Ausschluss aus der Veranstaltung. Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.

#### DATENSCHUTZ:

Mit der Anmeldung überlassen Sie dem Kulturbüro Sachsen e.V. personenbezogenen Daten. Diese werden ausschließlich im Zusammenhang mit E-Mails und Einladungen zu Veranstaltungen gemäß der europäischen Datenschutzverordnung (EU-DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) erhoben, verarbeitet und in der internen Adressdatenbank gespeichert. Sie können der Nutzung Ihrer Daten ohne Angabe von Gründen jederzeit schriftlich unter [info@kulturbuero-sachsen.de](mailto:info@kulturbuero-sachsen.de) widersprechen.