



# Reflexion des Ehrenamtes

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit

## Engagement und Selbstfürsorge

**Montag, 30. Oktober 2023, 13 bis 18 Uhr**

Schloss Mickeln, Alt-Himmelgeist 25,  
40589 Düsseldorf

### Teilnahme kostenfrei

Selbstfürsorge ist eine Voraussetzung, um mit Engagement und Freude ein Ehrenamt zu gestalten. Ehrenamtliche Begleiter\*innen arbeiten sehr engagiert und mit Freude und bringen den Menschen, die sie unterstützen, viel Empathie entgegen.

Im Umgang mit Menschen, die unter einer Traumatisierung leiden, werden sie häufig mit belastenden Themen konfrontiert. Eine klare Selbstwahrnehmung und ein guter Selbstschutz sind an dieser Stelle hilfreich. Das Seminar bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Methoden kennen zu lernen, wie eine wirkungsvolle Selbstfürsorge aussehen kann. Dazu gehören neben dem Wissen über Trauma und Traumadynamiken, die Reflexion der eigenen Rolle, Techniken zur Stärkung der Distanzierungsfähigkeit sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Der Austausch mit anderen und die Klärung von Fragen sind ebenso wichtig. Dafür wird es bei dieser Veranstaltung ausreichend Gelegenheit geben.

Zu Beginn des Seminares führt uns der Gartendenkmalpfleger Claus Lange durch den 1843 geschaffenen Schlosspark mit seinen Wiesen, ackerbaulich genutzten Flächen und Bäumen, die heute mehr als 180 Jahre alt sind.

### Referentin

**Beate Nitzschke**, Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin, Coach, Referentin für Fortbildungen im Bereich Entspannung, Psychohygiene, Selbstbehauptung und Traumapädagogik

### Information und Kontakt

**Kommunales Integrationszentrum (KI) Düsseldorf**  
Amt für Migration und Integration  
Berti Kamps, Telefon 0211 89-96556

### Anreise

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie das Schloss Mickeln mit dem **Bus 835, Haltestelle Alt-Himmelgeist**.

### Anmeldung

**bis zum 26. Oktober**  
über diesen [Link](#) oder QR-Code



Diese Veranstaltung wird im Rahmen von KOMM-AN NRW aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Migration und Integration



Kommunales  
Integrationszentrum  
Düsseldorf

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

