

# Flucht und Trauma

## Geflüchtete Menschen begleiten



Viele geflüchtete Menschen leiden unter den traumatischen Erfahrungen, die sie in ihrem Herkunftsland, auf der Flucht oder im Gastland gemacht haben.

Wie können Sie als Freiwillige und Gastgeber/in mit den Herausforderungen dieser belastenden Situationen umgehen und unterstützend begleiten? Wie erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen und können selbstfürsorgend Ihre eigene Gesundheit stärken?

Inhalt	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"><li>• lernen die Reaktionen von Menschen in besonderen und belastenden Situationen erfassen, verstehen und einordnen</li><li>• erarbeiten Handlungsmöglichkeiten, welche die Stabilität und Ressourcen von traumatisierten Flüchtlingen stärken</li><li>• erfahren mehr über Ihre eigenen Grenzen und wie sie zu sich selbst in diesen Situationen Sorge tragen können</li><li>• tauschen sich mit anderen Freiwilligen und Gastgebern aus</li></ul>
--------	--

Zielgruppe Freiwillige, Gastfamilien, Interessierte

Datum, Ort, Zeit	<b>Donnerstag 02. Juni 2022</b>	<b>Solothurn</b>	<b>13.30 – 16.45 Uhr</b>
	<b>Donnerstag 23. Juni 2022</b>	<b>Olten</b>	<b>18.00 – 21.15 Uhr</b>
	<b>Donnerstag 30. Juni 2022</b>	<b>Solothurn</b>	<b>18.00 – 21.15 Uhr</b>
	<b>Samstag 02. Juli 2022</b>	<b>Olten</b>	<b>09.00 – 12.15 Uhr</b>

Bitte geben Sie bei der Anmeldung jeweils ein Ausweichdatum an.

Kosten Kostenlos: Dank Unterstützung vom Staatssekretariat für Migration SEM

Leitung Andrea Stähli  
Fachmitarbeiterin Integration SRK Kanton Solothurn, Systemische Beratung

Anmeldung SRK Kanton Solothurn, 032 622 38 29, [bildung@srk-solothurn.ch](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
oder [www.srk-solothurn.ch/bildung](http://www.srk-solothurn.ch/bildung)



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn  
Telefon 032 622 38 29  
[bildung@srk-solothurn.ch](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
[www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn



Bildung  
Dornacherplatz 7  
4500 Solothurn

Bildung  
Ringstrasse 17  
4600 Olten