

Pressesprecher: Stefan Leonhart  
Telefon 08342 911-303  
Fax 08342 911-565  
pressestelle@ostallgaeu.de  
Marktoberdorf, den 11.11.22

## T e r m i n i n f o

### **Lösungscafé: Auszeit für Ehrenamtliche im Bereich Asyl und Integration**

*Die Stelle Kommunale Integration des Landratsamtes Ostallgäu bietet allen Ehrenamtlichen aus dem Bereich Asyl und Integration ein Supervisions-Angebot an. Das so genannte „Lösungscafé“ besteht aus einem Gespräch mit einer Coachin. Die Termine können individuell vereinbart werden. Sie sind als Einzelperson oder als Gruppe möglich.*

Als ehrenamtlich Engagierter kann man an die eigenen Grenzen stoßen – teilweise sind die Aufgaben, Herausforderungen und Entscheidungen schwer zu organisieren. Fragen wie „Wo sind meine eigenen Grenzen?“ beschäftigen viele Ehrenamtliche, sagt Birgit Winterstein. Sie ist Traumatherapeutin sowie Supervisorin und Coachin und bietet beim Lösungscafé die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch an. Hierbei soll es um die Beratung und Unterstützung sowie den Austausch gehen mit dem Ziel, dass Ehrenamtliche sich in ihrer Tätigkeit unterstützt und sicher fühlen.

#### **Termine können jederzeit individuell vereinbart werden**

Interessierte können beim Team der Kommunalen Integration alleine oder als Gruppe einen Termin vereinbaren (E-Mail: [integration@ostallgaeu.de](mailto:integration@ostallgaeu.de); Tel.: 08342 911-194). Weitere Informationen zu dieser und weiteren Veranstaltungen finden Sie unter [www.ostallgaeu.de/integration](http://www.ostallgaeu.de/integration) und in der Integreat App unter [www.integreat.app/ostallgaeu/de](http://www.integreat.app/ostallgaeu/de). Alle Angebote sind kostenfrei.