

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die bereits aktiv Freiwilligenarbeit leisten, aber auch an diejenigen, die beabsichtigen in Zukunft in der Kirche, Gemeinde, Nachbarschaftshilfe, Pro Senectute oder in einem Heim usw. freiwillig für und mit Menschen tätig zu werden.

Ansprechpersonen

Ladina Marthaler, Altersbeauftragte, Gem. Kilchberg, 044 716 37 90
Isabella Schmidt, Ref. Kirche Rüschlikon, 044 724 10 28
Liliana Zaya, Kath. Kirche Kilchberg, 044 716 10 99
Caroline Matter, Ref. Kirche Kilchberg, 044 715 44 05

Anmeldung

Anmeldung mit dem beiliegenden Formular und Rücksendecouvert

Oder über E-Mail: liliana.zaja@st-elisabeth-kilchberg.ch
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren gewünschten Workshop an.

Möchten Sie eine Begleitperson mitnehmen? Dann geben Sie diese bitte bei der Anmeldung oder im Anmeldeformular im Feld «Begleitperson» an.

Anmeldeschluss: **bis Dienstag, 20. Oktober 2026**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

STIFTUNG ELISABETH UND MAX HELD-BAUMGARTNER



Stiftung
St. Stephanus
Stiftung EMILIENHEIM
für ältere Blinde und Sehbehinderte



AbeggHuus
Zu Hause in Rüschlikon

PRO
SENECTUTE
Kanton Zürich

WEITERBILDUNG FÜR FREIWILLIG ENGAGIERTE

Samstag, 24. Oktober 2026

13:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus
Stockenstrasse 150, 8802 Kilchberg

reformierte
kirche kilchberg



reformierte
kirche rüschlikon





«Resilienz in der Freiwilligenarbeit – engagiert bleiben, ohne sich selbst zu verlieren»

Freiwilliges Engagement lebt von Mitgefühl und Einsatzbereitschaft – und stellt gleichzeitig besondere Anforderungen an die eigene Belastbarkeit. Der Vortrag vermittelt die Grundlagen zur Resilienz, beleuchtet typische emotionale und praktische Herausforderungen im freiwilligen Ehrenamt und zeigt auf, warum das Wahrnehmen und Wahren eigener Grenzen so wichtig ist. Er regt dazu an, den eigenen Umgang mit Engagement, Belastung und Selbstfürsorge zu reflektieren.

Referent

Dr. Paul Lukas arbeitet als psychologischer Psychotherapeut seit zwölf Jahren am Sanatorium Kilchberg. In seiner täglichen Arbeit unterstützt er Menschen u.a. dabei, ihre Ressourcen zu erkennen, Belastungen konstruktiv zu begegnen und eigene Grenzen bewusst wahrzunehmen. Dabei verbindet er fachliche Erkenntnisse mit praxisnahen Übungen, die sich im Alltag umsetzen lassen. Privat ist er Vater von drei Kindern und engagiert sich in verschiedenen Projekten und Vereinen.

Programm

13.00 Uhr: Begrüssung

13.30 Uhr: Start des Hauptreferats Dr. Paul Lukas im grossen Saal

14:25 Uhr: Pause

14.45 – 17:15 Uhr: Besuch eines Workshops inkl. 30 Minuten Pause

17.15 Uhr: Abschluss im Plenum im grossen Saal

Im Anschluss Einladung zum Apéro

Neu besuchen die Teilnehmenden nur einen Workshop. Dadurch wird eine vertiefte und differenzierte Auseinandersetzung mit einem Themenschwerpunkt ermöglicht. Gerne können Sie auf dem Anmeldetalon bzw. bei Ihrer Anmeldung angeben, welcher Workshop Sie besonders interessiert. Wir versuchen, dies bei der Einteilung entsprechend zu berücksichtigen.

Workshop 1: «Resilienz praktisch – Werkzeuge für die Freiwilligenarbeit und den Alltag»



Wie bleiben Sie auch in belastenden Situationen langfristig engagiert und gesund? Aufbauend auf dem Einstiegsvortrag lernen Sie anhand des 7-Säulen-Modells konkrete Übungen kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Ressourcen, innere Stabilität und Selbstfürsorge stärken können. Sie entwickeln alltagstaugliche Strategien, um Ihre Resilienz im freiwilligen Engagement bewusst zu nutzen und weiterzuentwickeln.
Leitung: Dr. phil. Paul Lukas, Oberpsychologe, Sanatorium Kilchberg

Workshop 2: «Demenz- erleben, verstehen und reflektieren»



Wie fühlt es sich an, mit Demenz zu leben? Der Demenz-Simulator ermöglicht eindrückliche Einblicke in die Wahrnehmung und Herausforderungen von Betroffenen. An verschiedenen Stationen sammeln Sie eigene Erfahrungen und reflektieren den Umgang mit Menschen mit Demenz.
Leitung: Irène Claire Glaus, Erwachsenenbildnerin, Referentin Alzheimer Zürich, Fachfrau Pflege, Berufskundenlehrperson, Train the Trainer

Workshop 3: «Transkulturelle Kommunikation»



Die Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlicher kultureller Herkunft ist bereichernd und manchmal auch herausfordernd. Unterschiedliche Erwartungen, Sprachbarrieren oder Missverständnisse gehören zum Alltag vieler freiwillig Engagierter. Wie können wir in solchen Situationen sicher und respektvoll kommunizieren? Wie gelingt es, Vertrauen aufzubauen und Menschen in ihrer Integration wirksam zu unterstützen? Diese Weiterbildung bietet praktische Orientierung und stärkt Sie im Umgang mit kultureller Vielfalt.
Leitung: Muhamet Ilazi, Master of Arts UZH und Migrationsfachperson mit eidg. Fachausweis, Fachtrainer für Gewaltprävention, Konfliktmanagement sowie inter- und transkulturelle Kommunikation. Leitung: Fachstelle Integration im Freiamt