



[www.kath.ch/wallisellen](http://www.kath.ch/wallisellen)



[www.waegelwiesen.ch](http://www.waegelwiesen.ch)

reformierte  
kirche wallisellen



[www.ref-wallisellen.ch](http://www.ref-wallisellen.ch)



## **Meine Grenzen – Deine Grenzen «Nein zu Grenzverletzungen»**

Weiterbildungsveranstaltung für die Besuchsdienstgruppen in Wallisellen und für alle Interessierten

**Dienstag, 28. Januar, 14 – 17 Uhr**

Reformiertes Kirchgemeindehaus, Zentralstrasse 10

Bild: Engin Akyurt auf Pixabay

# Meine Grenzen – Deine Grenzen

## «Nein zu Grenzverletzungen»

Nicht nur bei der Arbeit, sondern auch bei unserem freiwilligen Engagement, oder im persönlichen Miteinander sind wir täglich gefordert, sensibel und professionell mit den Grenzen anderer, sowie unseren eigenen umzugehen.

Diese Grenzen sind wichtig. Deshalb ist es wichtig zu lernen, wie man seine eigenen Grenzen schützt und die Grenzen anderer respektiert.

Grenzverletzungen können auf verschiedene Weise passieren.

Manchmal merkt man sie sofort, manchmal erst später: Wenn uns jemand körperlich zu nah kommt, wenn jemand etwas sagt, das uns verletzt, wenn Dinge von uns erwartet werden, die uns überfordern.

Dabei gilt: Nicht jede Grenzverletzung ist absichtlich, und dennoch können ihre Auswirkungen schwerwiegend sein.

Das Bewusstsein und Wissen um den Schutz vor Grenzverletzungen kann uns dabei unterstützen, ein sicheres und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen – für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir leben und arbeiten.

### Inhalt

- Erkennen und Verstehen von Grenzverletzungen
- Grenzen und Grenzverletzungen in der Freiwilligenarbeit
- Die zentralen Elemente zur Prävention von Grenzverletzungen
- Austausch in Gruppen und Besprechen von herausfordernden Situationen
- Kaffee und Kuchen

## Referentin

### Andrea Gehrig

Fachperson zum Umgang mit Grenzverletzungen,  
Macht und Machtmissbrauch

[www.andrea-gehrig.ch](http://www.andrea-gehrig.ch)



## An- Abmeldung

Diese Weiterbildung nimmt ein zentrales Thema auf, das auch in der Freiwilligenarbeit von grosser Bedeutung ist.

Wir bitten Dich deshalb sehr herzlich und dringend um die Teilnahme an dieser Veranstaltung.

Eine Anmeldung ist nicht nötig, aber melde Dich bitte ab, falls Du verhindert bist.

## Veranstalterinnen

Lucia Reinecke

Besuchsdienst der Katholischen Pfarrei  
St. Antonius

[lucia.reinecke@kath-wallisellen.ch](mailto:lucia.reinecke@kath-wallisellen.ch)

Tel: 044 832 58 80

Ulrike von Allmen

Besuchsdienst der Reformierten  
Kirchgemeinde

[ulrike.vonallmen@ref-wallisellen.ch](mailto:ulrike.vonallmen@ref-wallisellen.ch)

Tel: 044 830 03 62

Anna Lang

Besuchsdienst des Wägelwiesen Alters-  
und Pflegezentrum AG

[anna.lang@waegelwiesen.ch](mailto:anna.lang@waegelwiesen.ch)

Tel: 044 877 76 92