

Kurs für Freiwillige und FreiwilligenkoordinatorInnen aus dem Kanton Zug

Sensibilisierungskurs: Gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz

Dienstag, 28. Oktober 2025, 13.30 bis ca. 17.00 Uhr

Im Rahmen des freiwilligen Engagements werden Engagierte automatisch mit dem Thema Nähe und Distanz konfrontiert. Denn überall dort, wo wir mit Menschen in Beziehung treten, ist es wichtig sowohl die eigenen Grenzen wahrzunehmen als auch diejenigen des Gegenübers. Die Aspekte von Nähe und Distanz sind vielschichtig und können je nach Hintergrund und Lebensprägung variieren. Wann ist nah zu nah und wie kann ich mich achtsam abgrenzen? Wann empfinde ich eine solche Nähe gar als körperlich oder emotional übergriffig und wie gehe ich gesund und klar damit um? Warum wirkt eine Person distanziert und kalt und wie reagiere ich? Die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden ist essenziell für ein gelingendes und gesundes Engagement.



Bild: freepik.com

Kursinhalt und Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Freiwillige aus dem Kanton Zug oder solche, die im Kanton aktiv freiwillig tätig sind. Am Kurs teilnehmen können auch Freiwilligenkoordinatoren und Freiwilligenkoordinatorinnen aus Zuger Organisationen. Die Kursteilnehmenden erhalten Einblicke in die Konzepte von Nähe und Distanz und lernen sowohl die eigenen Grenzen als auch die Grenzen des Gegenübers zu erkennen und achtsam damit umzugehen. Sie werden für dieses wichtige Thema sensibilisiert und erhalten Praxisbeispiele und Handlungsempfehlungen. Anhand von Gruppenübungen können die Teilnehmenden das Gelernte vertiefen und haben die Möglichkeit für Austausch und Reflexion.

Kursthemen

- Konzepte von Nähe und Distanz
- Verbale und Non-Verbale Kommunikation
- Begegnungen auf Augenhöhe
- Umgang in herausfordernden Situationen
- Rolle als freiwillige Person
- Gruppenübungen, Austausch und Reflexion

Referierende

André Widmer, Fachstellenleiter, Triangel Zug

Estefania Garcia Jung, Leiterin Fachstelle benevol Zug

Wichtige Rahmenbedingungen und Anmeldung

- Teilnehmerkreis: Freiwillige, wohnhaft und/oder tätig im Kanton Zug.
- Teilnehmerzahl: Max. 22 Personen. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.
- Für die Teilnahme am Kurs ist mindestens das Sprachniveau B2 erforderlich.
- Der Kurs ist kostenlos und ausschliesslich für den oben erwähnten Teilnehmerkreis zugänglich.
- Online-Anmeldung direkt über die Webseite von Benevol Zug: [Zur Anmeldung](#)
- **Anmeldeschluss: Di, 21. Oktober 2025**
- Der Kursort wird nach Anmeldeschluss bekanntgegeben. Der Kurs findet im Raum Zug statt.