

Resilienz stärken Freiwilligenbegleitung in herausfordernden Zeiten



Impulse zur Pflege der Resilienz

Bieten Sie Impulse zur Pflege der Resilienz an. Das kann auf verschiedenen Ebenen bzw. mit unterschiedlichen Methoden geschehen:

Treten Sie in Kontakt mit den Freiwilligen, Signale wie dazuzugehören, gebraucht und geschätzt zu werden stärken Menschen. Durch das Versenden eines netten Bildes, eines Spruches bei WhatsApp, einen Podcast Link oder das Angebot eines gemeinsamen Alltagsrituals, wie eine Kerze anzünden und eine Schweigeminute dem gemeinsamen Engagement schenken, sind ebenso Möglichkeiten wie eine Fortbildung (Webinar) oder einen Artikel anzubieten. Aber auch das Freiwillige Engagement in andere Formen umzuwandeln oder in Planungsphase mit den Freiwilligen zu gehen, sind Strategien sich wirksam zu erleben und aus dem Ohnmachtsgefühl auszusteigen.

Anbei Literaturtipps und Anregungen für Sie selbst und die Begleitung der Freiwilligen:



Selbstfürsorge. Literaturtipp

Sieben Tipps der Telefon Seelsorge, wie Sie in Krisenzeiten gut für sich sorgen können finden Sie hier:

<https://www.dibk.at/Meldungen/Mit-Selbstfuersorge-seelisch-gesund-durch-den-Lockdown>



Aufklappbarer Wald. Übung

Manche Bücher sind als 3-D Bilder gestaltet, durch das Aufklappen entsteht eine kleine Landschaft. Das können Sie auch in Ihren Gedanken für Ihren Lieblingsplatz machen. Anbei eine Anleitung für den „Aufklappbaren Wald“:

Gehe durch den Wald und atme tief ein und aus, schau Dir die Farben und Formen an und sauge alles in Dich auf! Präge Dir ein Motiv wie eine Lichtung, einen Baum oder ein Moosfeld ein.

Zuhause kannst Du die Augen schließen und Dir das Bild und die Sinneseindrücke des Waldbesuches wieder herholen. Du bist in Deinen „Aufklappbaren Wald“ – an allen Orten und zu jederzeit. Zeit für Dich!

Lustige Spruchkarten. Aktion

Spruchkarten vermitteln Wertschätzung und Anerkennung, wecken Kindheitserinnerungen und sind „kontaktlose“ Verbindungswerkzeuge. Gerade in einer digitalisierten Welt bereiten diese Freude! „Multitalent“, „Langläufer“ oder „Herz ist Trumpf“ können das ehrenamtliche Engagement lebenswert beschreiben, auch wenn diese zunächst als Bewusstseinskampagne gegen Lebensmittelverschwendung konzipiert wurden.



Schatzkiste der guten Momente. Dankeskarte. Übung

Was hat mich heute berührt und mir gut getan? Wofür möchte ich danken? – Schreiben Sie abends ein paar Stichworte auf Ihre Karte und füllen Sie so eine Schatzkiste der guten Momente für trübe Wintertage. Dankeskarten aller Art sind in der Caritas erhältlich.