

# Dokumentation

## 11. Austauschtreffen

der durch das Bayerische Staatsministerium geförderten  
bürgerschaftlich engagierten

### ***Nachbarschaftshilfen***

10. April 2024 in Nürnberg

12. April 2024 in München

Organisiert und durchgeführt von der:



Moderation: Doris Rudolf, Brigitte Herkert, Anna-Lena Königbauer

Das Austauschtreffen wird gefördert und fachlich unterstützt vom  
Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

## Programm

Tagesablauf	
10:00 UHR	Begrüßung Vorstellungsrunde der Nachbarschaftshilfen Kennenlernen & Ihre Themen Austausch
ca. 12:30 UHR	Mittagspause
13:30 UHR	Kraft & Orientierung für die ehrenamtliche Arbeit
15:30 UHR	Verabschiedung

## Einleitung

Seit Juli 2012 fördert das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales die Gründung bürgerschaftlich engagierter Nachbarschaftshilfen mit einem Förderbetrag von maximal 10.000.- € als Anschubfinanzierung.

Die Koordinationsstelle Wohnen im Alter ist beauftragt, Austauschtreffen der geförderten Nachbarschaftshilfen zu initiieren und damit auch die Tätigkeit der Nachbarschaftshilfen fachlich zu unterstützen. Jedes Jahr werden zur Auswahl Treffen in München und Nürnberg durchgeführt.

Da der Ablauf des Austauschtreffens und die diskutierten Fragestellungen der Treffen in Nürnberg und München identisch waren und sich die Diskussionsinhalte ergänzen, wurden die Ergebnisse in einem gemeinsamen Protokoll zusammengefasst.

## Vorstellungsrunde

In der Vorstellungsrunde stellten die Teilnehmenden sich und ihre Nachbarschaftshilfe vor und gaben „per Smiley“ ein erstes Stimmungsbild, welches die derzeitige Situation in Ihrer Nachbarschaftshilfe (NBH) symbolisierte.

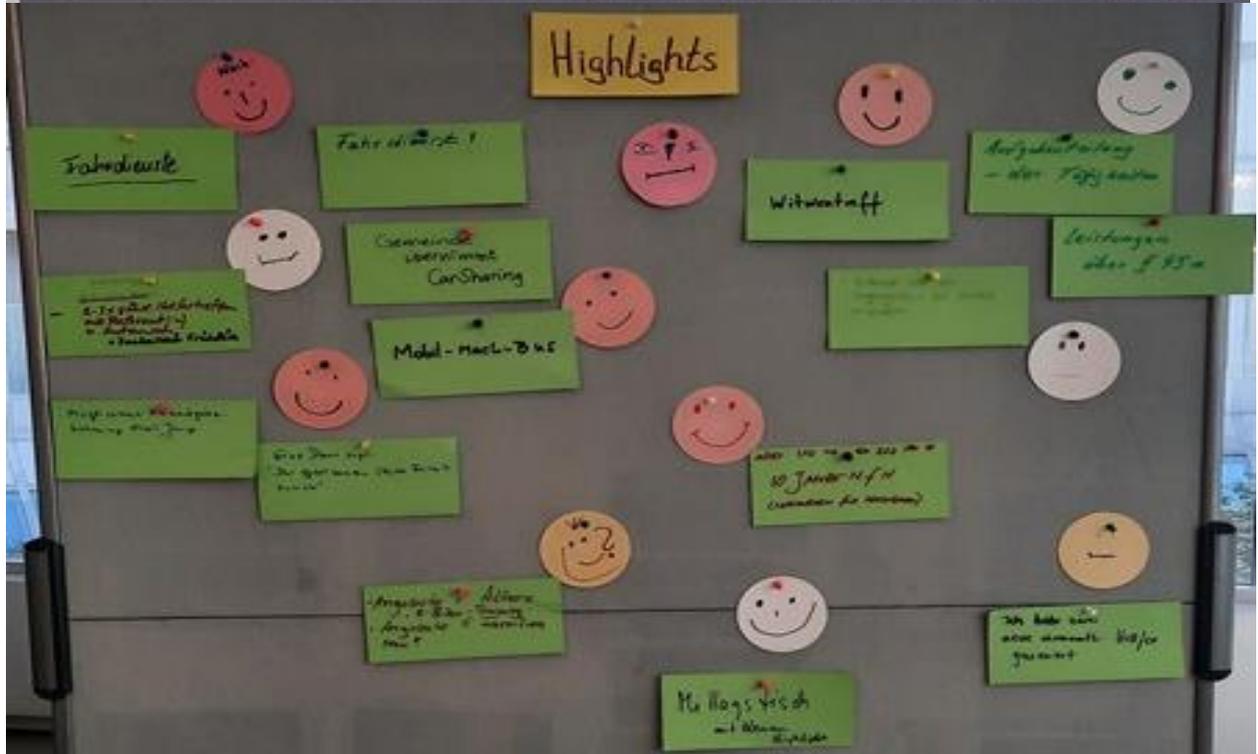
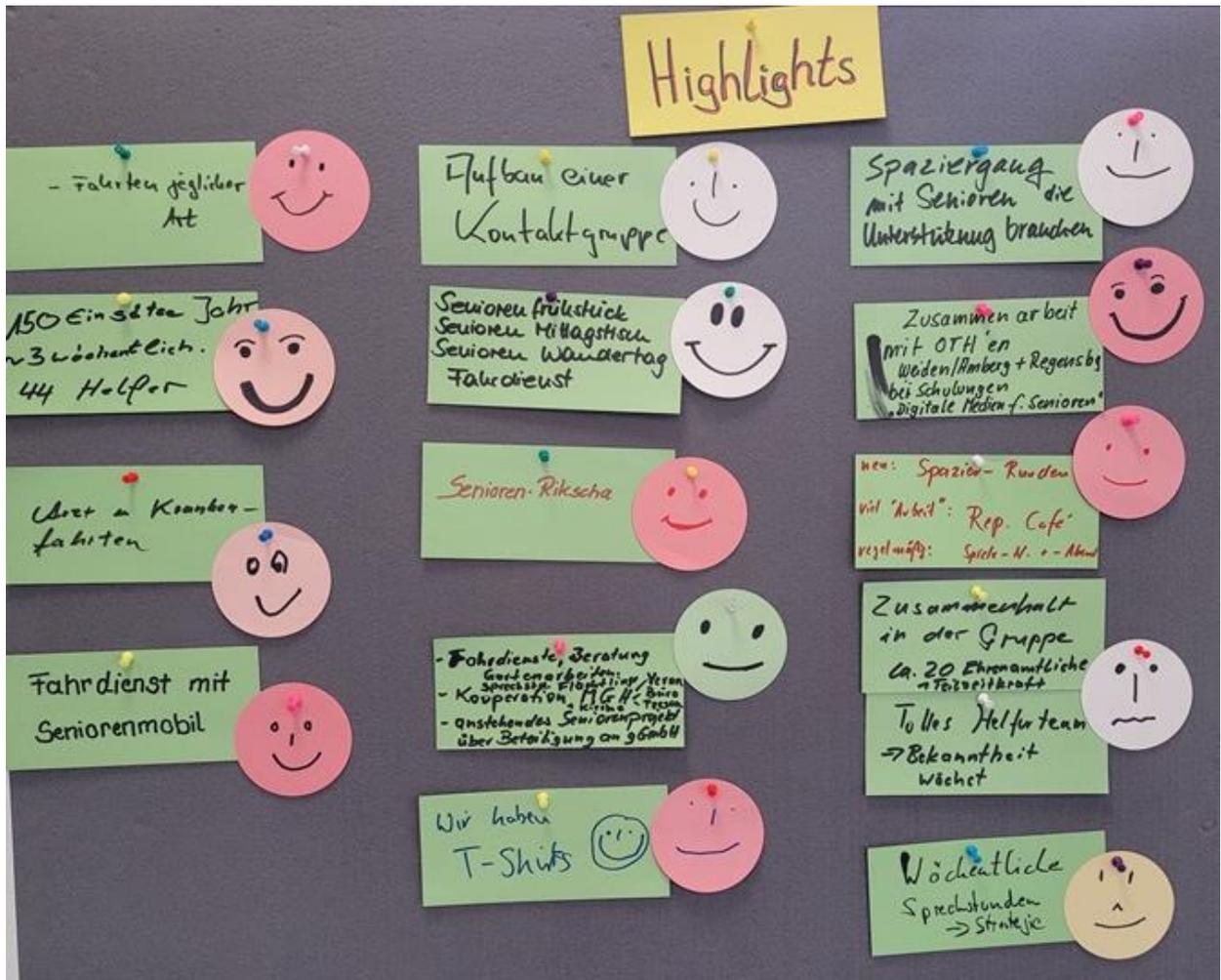


Die Mehrzahl der Nachbarschaftshilfen gaben eine positive Rückmeldung zum aktuellen Stand. Es gibt aber auch Projekte, die aktuell ein „gemischtes“ Fazit ziehen und Herausforderungen zu bewältigen haben.

Auffallend ist, dass die Nachbarschaftshilfen immer häufiger für „Fahrdienste“ angefragt werden. Etliche Nachbarschaftshilfe leisten sogar hauptsächlich Fahrdienste und andere Arten der Hilfeleistungen spielen eine untergeordnete Rolle. Außerdem bieten die Nachbarschaftshilfen häufiger als früher verschiedene Angebote an, die der Begegnung und Gemeinschaft dienen. Dies trägt dem Umstand Rechnung, dass es immer mehr Menschen gibt, die im Alter einsam sind, zugleich schafft es einen Zugang zu den Bürgern.

## Highlights

Die Nachbarschaftshilfen benannten in der Vorstellungsrunde des jeweiligen Austauschtreffens ihre derzeitigen „Highlights“, also neu entwickelte Angebote, Leistungen die gut angenommen wurden oder bewährte Organisations-Tipps.



## Die benannten Highlights!

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohe Inanspruchnahme der Nachbarschaftshilfe: 150 Einsätze pro Jahr, 44 Helfende</li> <li>• Zusammenhalt in der Gruppe: ca. 20 Ehrenamtliche, 1 Teilzeitkraft; tolles Helferteam → Bekanntheit wächst</li> <li>• Wöchentliche Sprechstunden in denen auch neue Strategien entwickelt werden</li> <li>• Helfertreffen 2-3 mal jährlich mit fachlichem Input und Austausch</li> <li>• Dankeschön-Frühstück für die Helfenden</li> <li>• Aufgabenteilung der Tätigkeiten im Team</li> <li>• Interesse von Menschen, sich zu engagieren</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Rückmeldung „Ihr gebt uns ein Stück Freiheit zurück“</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrten jeglicher Art</li> <li>• Arzt- und Krankenfahrten</li> <li>• Fahrdienst mit Seniorenmobil</li> <li>• Fahrdienste (2x)</li> <li>• Gemeinde übernimmt Kosten für Car-Sharing, womit Fahrdienste durchgeführt werden</li> <li>• „Mobil-Mach-Bus“</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung für Ratsuchende</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau einer Kontaktgruppe</li> <li>• Seniorenfrühstück, Mittagstisch, Wandertag</li> <li>• Reparatur-Café</li> <li>• regelmäßiger Spielenachmittag und -abend</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senioren-Riksha</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Witwentreffen (auch offen für Männer)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gartenarbeiten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angebote zur Unterstützung im Alltag über § 45 a SGB XI</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hausaufgabenbetreuung für einen Jungen, der ohne Deutschkenntnisse in die Schule kam</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation mit MGH</li> <li>• anstehendes Seniorenprojekt über Beteiligung an einer GmbH</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirts oder Westen für die Helfenden</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaziergang mit Senioren, die Unterstützung brauchen</li> <li>• Spazier-Runden</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenarbeit mit OTH Weiden/Amberg und OTH Regensburg bei Schulungen „Digitale Medien für Senioren“</li> </ul>

## Zusammenfassung der Fragen und Themen im Erfahrungsaustausch

Bei der offen angelegten Diskussion wurde eine Vielzahl an Themen angesprochen und diskutiert. Die tabellarische Darstellung fasst Themenschwerpunkte zusammen. Aufnotiert sind hier die Fragestellungen aber auch Tipps und Tricks und Empfehlungen des Teilnehmerkreises in München und Nürnberg, die sich gut ergänzt haben.

Themen	Erfahrungen / Ideen
<b>Helfende in den Nachbarschaftshilfen</b>	
<b>Gewinnung neuer Helfender – ggf. auch Jüngerer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewinnung jüngerer Helfender: Kooperation mit Schule</li> <li>• Werbung neuer Helfender über die Gemeinde-App</li> <li>• Präsenz im Ort ist wichtig: an Veranstaltungen teilnehmen, Infostand am Markt etc.</li> <li>• Teilnahme an der Aktionswoche „Zu Hause daheim“. Die Aktionswoche wird alle zwei Jahre durch das Bayerische Sozialministerium organisiert. Alle Veranstaltungen werden in einem öffentlichen Online-Veranstaltungskalender präsentiert und es werden Materialien und Give-Aways kostenlos zur Verfügung gestellt. <a href="https://www.bayern.de/sozialministerium/aktionen/aktionswoche-zu-hause-daheim-senioren">Aktionswoche „Zu Hause daheim“ Senioren   Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales (bayern.de)</a></li> </ul>
<b>Helferauswahl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfung der Eignung von Helfenden               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fragebogen für die Helfenden</li> <li>○ Auswahl im Gespräch</li> </ul> </li> </ul>
<b>Grenzen der Hilfe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wurde diskutiert wie vorzugehen ist, wenn man erfährt, dass ein Mensch verwaorlost ist und augenscheinlich seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Viele Teilnehmende plädieren dafür, Behörden (Rathaus, Sozialamt,...) zu informieren. Andere befürchten, dass dies die Vertrauensposition der NBH untergräbt.</li> </ul>
<b>Koordination der Helfenden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helferpools nach verschiedenen Themen sortiert → Auswahl eines Helfers, Definition eines Back-Ups, falls der ausgewählte Helfende ausfällt</li> <li>• Koordination der Helfenden per WhatsApp-Gruppen oder Telefon</li> <li>• Koordinatoren-Team (4 Personen): jeder hat eine Woche im Monat „Dienst“, Handy der NBH wird weitergegeben.</li> <li>• Fahrten immer über die Koordination organisieren, nicht direkt zwischen Helfenden und Hilfesuchenden</li> <li>• Durchführung von regelmäßigen Helfer-Treffen, Helfer-</li> </ul>

Themen	Erfahrungen / Ideen
	<p>Stammtischen. Dort kann jede Person über die Erfahrung bei einem NBH-Einsatz berichten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggf. Treffen mit Fortbildung verbinden</li> <li>• Manche Hilfesuchenden sind sehr vereinnahmend <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Helfernde sollten Unterstützung durch die Koordinatoren bekommen</li> <li>○ Definieren und kommunizieren, was die NBH leistet und was nicht</li> </ul> </li> </ul>
<b>Führungszeugnis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die meisten NBH lassen sich von ihren Helfenden Führungszeugnisse vorlegen. Diese können bei der Kommune beantragt werden. Es wird empfohlen, diese spätestens alle fünf Jahre zu erneuern.</li> <li>• Wenn Kinder oder Jugendliche betreut werden, muss ein erweitertes Führungszeugnis vorgelegt werden</li> </ul>
<b>Datenschutz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es bewährt sich, dass die Helfenden eine Datenschutzvereinbarung unterschreiben die festlegt, wie mit sensiblen Daten und Informationen der Hilfesuchenden umgegangen wird</li> </ul>
<b>Versicherungsschutz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Gründung einer NBH: Informieren sie sich genau, welche Versicherungen bei möglichen Trägern bestehen (z.B. in Kommune oder sonstigem Träger). Vereine müssen die Helfenden selbst versichern.</li> <li>• Die Bayerische Ehrenamtsversicherung kann nur unter bestimmten Bedingungen in Anspruch genommen werden. Nachbarschaftshilfen die eine Rechtsform bzw. einen Träger haben, können i.d.R. nicht die Bayerische Ehrenamtsversicherung nutzen: vgl. dazu <a href="https://www.bayern.de/ehrenamtsversicherung">Ehrenamtsversicherung - Das Ehrenamtsportal (bayern.de)</a></li> <li>• Empfohlene Versicherungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Haftpflicht</li> <li>○ Unfallversicherung Rabattverlust-Versicherung, Voll-Kasko bei Nutzung privater PKW</li> </ul> </li> </ul>

Themen	Erfahrungen / Ideen
<b>Bezahlung der Helfenden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt Nachbarschaftshilfen, deren Helfenden unentgeltlich tätig sind (bis auf die Zahlung von „Benzingeld“), andere leisten Aufwandsentschädigungen.</li> <li>• Es sollte sich um eine Aufwandsentschädigung handeln und keine „Bezahlung“, zu bedenken ist <ul style="list-style-type: none"> <li>○ die Ehrenamtlichen sind nicht weisungsgebunden und können jeden „Auftrag“ auch ablehnen</li> <li>○ die Aufwandsentschädigung sollte deutlich unter dem Mindestlohn liegen</li> <li>○ die mit dem Fördergeber vereinbarten Regelungen (Sela-Förderung) sind im Förderzeitraum zu beachten.</li> </ul> </li> <li>• Es gibt Nachbarschaftshilfen, die neben der rein ehrenamtlichen Hilfe gleichzeitig auch Hilfen leisten, für die eine Aufwandsentschädigung geleistet wird, z.B. wenn die NBH anerkannter Träger von Angeboten zur Unterstützung im Alltag im Rahmen der Pflegeversicherung ist. Dabei ist es wichtig, gegenüber Helfenden wie auch Hilfesuchenden den Unterschied dieser beiden Tätigkeiten zu erklären und Unterscheidungsmerkmale zu definieren. Dazu gehören beispielsweise die höheren Anforderungen an die Helfenden (z.B. Ausbildung, Verbindlichkeit, ggf. Tätigkeiten)</li> </ul>
<b>Hilfesuchende</b>	
<b>Öffentlichkeitsarbeit / die NBH bekannt machen / Hilfesuchende erreichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angehörige informieren, ansprechen</li> <li>• Netzwerke pflegen, z.B. zu Seniorenkreisen</li> <li>• Teilnahme am „begehbaren Adventskalender“ der Gemeinde</li> <li>• Lokale Presse</li> <li>• Soziale Medien (Insta-Story, Facebook)</li> <li>• Veranstaltungen</li> <li>• Viele NBHs haben Flyer. Manche beinhalten eine Rücksendekarte, für Hilfesuchende und potentiell Helfende. Die Flyer spielen in der Öffentlichkeitsarbeit eine geringere Rolle wie vor einigen Jahren noch. Andere Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit sind mittlerweile wichtiger, z.B. Internet, Instagram, Facebook etc.</li> <li>• Information über Gemeinde-App. Beispiel: es gibt eine App in der Gemeinde, die von vielen Bürgern installiert wurde. Die meisten Nutzende sind im Alter 60+</li> </ul>
<b>Dokumentation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle erbrachten Leistungen sollen dokumentiert werden. Diese schaffen einen Überblick über die Leistungen der NBH und sind wichtig für den Versicherungsschutz</li> <li>• In manchen NBH tragen die Helfenden ihre Einsätze in eine Liste</li> </ul>

Themen	Erfahrungen / Ideen
	<p>ein und geben diese einmal im Monat ab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In anderen NBH erfolgt die Dokumentation direkt durch die Koordinatoren</li> <li>• Dokumentation in einem für alle Helfenden zugänglichen Google-Docs-Dokument welcher sensible Personendaten enthält ist kritisch, da der Datenschutz nicht gewährleistet ist</li> </ul>
<b>Konkrete Hilfen</b>	
<b>Fahrdienst</b>	<p>Fahrdienste spielen in allen NBH eine wichtige Rolle.</p> <p>Fahrzeuge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung der privaten PKW der Helfenden: Versicherungsschutz sicherstellen (Rabattverlust, ggf. Voll-Kasko, Unfallversicherung)</li> <li>• Nutzung von Car-Sharing Fahrzeugen, Beispiel: Kommune finanziert die Nutzung der Fahrzeuge</li> <li>• Nutzung eines speziellen Fahrzeugs, z.B. Kleinbus. Mehrere NBH haben ein Fahrzeug, das von einer Stiftung („Lichtblick“) finanziert wurde bzw. durch Sponsoring örtlicher Firmen</li> <li>• In einem Ort gibt es einen Bürgerbus (gefahren von Ehrenamtlichen) und zusätzlich noch Fahrdienste der NBH. Der Bürgerbus übernimmt nur Fahrten innerhalb der Gemeinde, die NBH die Fahrten darüber hinaus</li> </ul> <p>Aufwandsentschädigung für Fahrdienste</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfehlung: klare Regeln, wie Fahrten durchgeführt werden und wie Aufwandsentschädigung erfolgt</li> <li>• Ggf. definieren, in welchem Radius gefahren wird</li> <li>• Das Merkblatt „Hinweise zum Angebot von ehrenamtlichen Fahrdiensten durch bürgerschaftlich engagierte Nachbarschaftshilfen“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales ist zu berücksichtigen. Zu finden auf der Homepage der Koordinationsstelle Wohnen im Alter. die Erstattung von Fahrtkosten derzeit bei 30 Cent / Kilometer (vgl. Merkblatt).</li> <li>• NBHs wünschen sich eine Erhöhung der Kilometerpauschale (dem Verfahren liegt eine bundesdeutsche Regelung zu Grunde; Änderungen sind derzeit nicht erwartbar)</li> <li>• Um den Versicherungsschutz zu gewährleisten, muss geklärt sein, welche Versicherungen im Falle eines Unfalles zuständig sind. Dies muss den Helfenden kommuniziert werden. Fahrten müssen dokumentiert werden. Es ist mit der jeweiligen Versicherung zu klären, wie Fahrten dokumentiert sein müssen</li> </ul>

Themen	Erfahrungen / Ideen
<b>Angebote rund um PC, Handy und Co</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung von Projekten zur Digitalisierung im Alter, z.B. Digitallotsen</li> <li>• Smart-Phone-Kurse: werden oft angeboten und sehr gut angenommen</li> </ul>
<b>Angebote zur Unterstützung im Alltag im Rahmen der Pflegeversicherung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelne NBH bieten Angebote zur Unterstützung im Alltag an, die im Rahmen der Pflegeversicherung abgerechnet werden können, z.B. Besuchsdienste, Haushaltshilfe etc.</li> <li>• Um dies anbieten zu können, sind verschiedene Voraussetzungen zu erfüllen, darunter: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koordination durch eine Fachkraft</li> <li>○ Helfende müssen geschult werden. Entweder Organisation eigener Schulungen oder Teilnahme bei anderen Trägern</li> </ul> </li> <li>• Werden in einer NBH Helfende sowohl in Angeboten zur Unterstützung im Alltag eingesetzt (gegen Aufwandsentschädigung) wie auch rein ehrenamtlich, gilt es diese unterschiedlichen Aufgaben deutlich gegeneinander abzugrenzen und die unterschiedlichen Voraussetzungen deutlich zu kommunizieren (gegenüber Helfenden wie Hilfesuchenden).</li> <li>• Einzelne Personen können sich als Einzelhelfer registrieren und müssen eine kurze Schulung (8 Stunden) absolvieren</li> <li>• Ggf. ist es sinnvoll, die Angebote nicht selbst zu organisieren, sondern mit örtlichen Anbietern von AUA-Leistungen zusammenzuarbeiten oder über die Möglichkeiten als Einzelhelfer zu informieren</li> </ul> <p>Die Fachstellen für Demenz und Pflege informieren über die AUA-Angebote: <a href="http://www.demenz-pflege-bayern.de">www.demenz-pflege-bayern.de</a></p>
<b>Organisation von Veranstaltungen / Gruppenangeboten</b>	
<b>Soziale Begegnungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Witwentreffen“: Alleinstehende treffen sich regelmäßig, NBH unterstützt bei der Organisation (auch für Männer)</li> <li>• Organisation von Ausflügen, z.B. mit angemietetem Bus</li> <li>• Gymnastikangebot</li> <li>• Frühstückstreff</li> <li>• Auf-Rädern-zum-Essen: gemeinsamer Mittagstisch <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Teilnehmer organisieren Fahrgemeinschaften</li> <li>○ NBH bietet Fahrdienst zum Mittagessen an</li> <li>○ Durchführung reihum in wechselnden Gaststätten, Preis für Menü wird mit dem Wirt vereinbart</li> <li>○ Andere Variante: Gastwirt kocht, Helfende der NBH helfen in der Küche, Servieren und machen den Abwasch, dadurch ist der Mittagstisch günstig(er)</li> </ul> </li> </ul>

Themen	Erfahrungen / Ideen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielenachmittag</li> <li>• Singen</li> <li>• Kinonachmittag mit Beamer (Vorführrechte beachten!)</li> <li>• Erzählcafé, z.B. Alteingesessene erzählen über die Ortsgeschichte</li> <li>• Weihnachtsrätsel</li> <li>• Handarbeitstreff</li> <li>• Besuch in der Vorweihnachtszeit</li> </ul>
<b>Reparaturcafé / Fahrradwerkstatt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrere NBHs organisieren ein Reparaturcafé</li> </ul>
<b>Flohmarkt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine NBH organisiert in Kooperation mit Nachbarort einen Garagenflohmarkt → trägt zur Bekanntheit der NBH bei</li> </ul>
<b>Organisation der Nachbarschaftshilfe</b>	
<b>Koordination der Nachbarschafts- hilfe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung eines moderierten Workshops mit allen Mitgliedern / Helfenden der NBH: Verteilung der Aufgaben (Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen, Helfer-Betreuung etc.), damit nicht zu viele Aufgaben auf einer Person lasten</li> <li>• Koordination der Helfenden via WhatsApp Gruppe. Anonymisierte Informationen zur Anfrage, Detailinformationen werden dann per Telefon weitergegeben</li> <li>• Weitergabe der Anfragen per Mail</li> <li>• Koordinierende Person wählt einen geeigneten Helfenden aus und fragt diesen direkt an</li> <li>• Fahrten sollten immer über den Koordinatoren organisiert werden, damit sie dokumentiert sind. Nicht an der Koordination vorbei.</li> </ul>
<b>Finanzierungs- möglichkeiten für die NBH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spenden</li> <li>• Unterstützung durch Kommune</li> <li>• Sponsoren</li> <li>• Weitere Fördertöpfe – für ausgewählte Projekte <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bayerischer Demenzfonds, fördert Projekte, die die Teilhabe von Demenzerkrankten unterstützt <a href="https://www.bayern.de/gesundheitsministerium/demenz/demenzfonds">Demenzfonds - Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (bayern.de)</a></li> <li>○ GutePflegeFöR – Förderrichtlinie Gute Pflege in Bayern, fördert Pflegelotsen etc. bei Kommunen <a href="https://www.gutepflegefoer.de/">Gute Pflege in Bayern - GutePflegeFöR - LfP</a></li> </ul> </li> </ul>

Themen	Erfahrungen / Ideen
Kooperationen	<p>Kooperationen können verschiedene Funktionen haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zur Bekanntheit der NBH beitragen und darüber Hilfesuchende erreichen</li> <li>• gemeinsame Veranstaltungen / Projekte</li> <li>• Vermittlung von Hilfesuchenden</li> <li>• Zusammenarbeit mit Kliniken: Unterstützung nach Entlassung aus dem Krankenhaus</li> </ul> <p>Mögliche Kooperationspartner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommune</li> <li>• Vereine</li> <li>• Träger der sozialen Arbeit (Caritas, ...), um die NBH bekannt zu machen</li> <li>• Kath. Frauenbund</li> <li>• Kirchen</li> <li>• Quartierskonzepte</li> <li>• VHS</li> <li>• andere Nachbarschaftshilfen, z.B. auf Landkreisebene</li> </ul>

## Nachmittag

### "Kraft und Orientierung für die ehrenamtliche Arbeit"

Der Nachmittag wurde genutzt, um das (ehrenamtliche) Engagement gemeinsam zu reflektieren und Zugänge zur „eigenen Stärke“ zu entdecken.

*Und wo bleibe ich? Resilienz stärken und Grenzen setzen im Ehrenamt und in der Nachbarschaftshilfe. „Irgendjemand muss es doch machen – wer soll denn sonst helfen – also mache ich es mal schnell!“. Ehrenamtliches Engagement gibt Sinn und tut gut. Doch wenn alles zu viel wird, kann es ins Gegenteil umschlagen.*

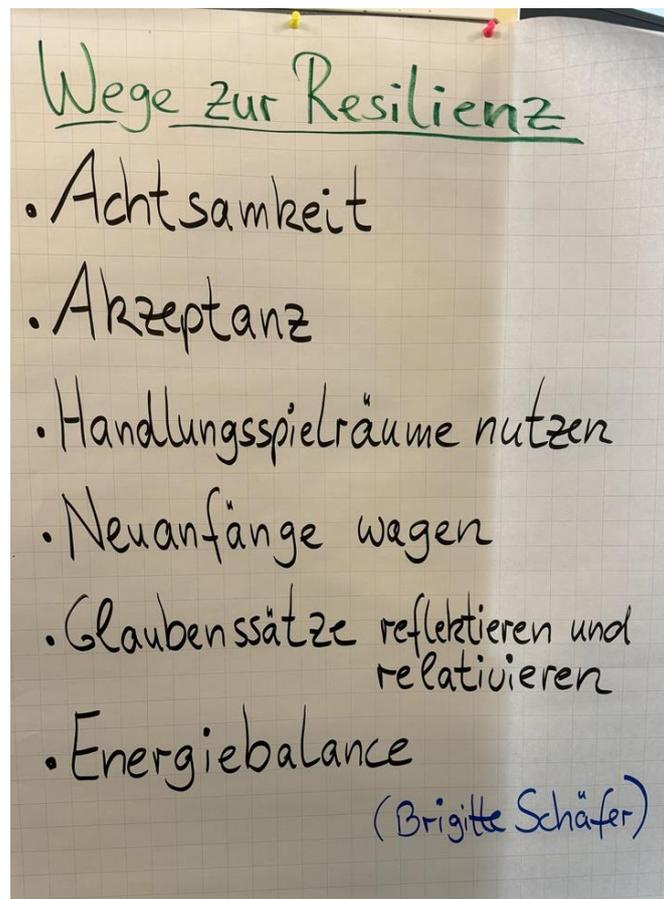
**Referentin - Nürnberg:** Elisabeth Benzing, Kiss Mittelfranken;

Kontakt- und Informationsstellen Selbsthilfegruppen

**Referentin - München:** Ina Plambeck, Ethnologin M.A., Mediation und Supervision

### Fotodokumentation

(Die nachfolgenden Fotos beziehen sich auf die Präsentation von Frau Plambeck).



## Resilienz

- Positive Emotionen, Selbstregulation
- Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Soziale Einbindung/Unterstützung
- Kohärenzgefühl („verstehbar-machbar-sinnhaft“)
- Empathie
- Werte, Sinn, Visionen (Ziele)
- Selbstwert
- Humor

## Die innere Haltung der Achtsamkeitspraxis

- Nicht - Urteilen
- Geduld
- Anfängergeist
- Vertrauen
- Nicht - Erzwingen
- Akzeptanz
- Loslassen
- Entschlossenheit

(Jon Kabat-Zinn)

„Zur Übung der Achtsamkeit gehört es, das, was aufgrund unseres Menschseins schon jetzt schön, heil und ganz in uns ist, zu erkennen, zu würdigen „ und für uns zu nutzen.“

[Jon Kabat-Zinn,  
Gesund durch Meditation,  
S.24 ]

 www.memo.de

## Gruppenarbeit

- ▶ „Das ist Deine Stärke!“
- ▶ „Daraus schöpfst Du Kraft!“



## Kernfähigkeiten im Dialog

- Die Haltung eines Lernenden verkörpern
- Radikaler Respekt
- Offenheit
- „Sprich von Herzen und fasse dich kurz“
- Mitfühlendes Zuhören
- Verlangsamung
- Annahmen und Bewertungen weglassen
- Den Beobachter beobachten

(nach David Bohm /  
Hartemeyer)