

Fortbildung, Erfahrungs-Austausch und Dankesnachtessen 2025



Mit viel Spannung erwarteten Romy und Astrid die Freiwilligen und die angemeldeten 3 Interessentinnen. Leider hat kurz vor dem Anlass eine Interessentin noch abgesagt. Obwohl anfangs einige ein wenig erstaunt waren, dass keine externe Referentin anwesend ist, fand die Weiterbildung grossen Anklang. Vor allem war der Erfahrungsaustausch für alle sehr interessant, lehr- und hilfreich.

Folgende Themen wurden konkret angeschaut:

Soziales Netz/ Freiwilligenarbeit



Die wohl wichtigste Funktion, die ein Netzwerk übernimmt, ist die soziale Unterstützung. Denn der Mensch sucht sein Glück in sozialen Beziehungen, tauscht sich gerne mit anderen aus und braucht vor allem eins: positive Bestätigung von Menschen, die ihm wichtig sind. Soziale Beziehungen tragen wesentlich zur eigenen Gesundheit bei: Stresslinderung, körperliches und psychisches Wohlbefinden, Verbesserung der Lebenszufriedenheit, sogar eine höhere Lebenserwartung – die Liste der positiven Auswirkungen ist lang. Im informellen Netzwerk ist die Freiwilligenarbeit angegliedert. Der Altersmonitor unterstreicht, wie wichtig Freiwillige im Umgang mit Einsamkeit sind.

«Freiwillige entscheiden sich dafür, einer anderen Person Zeit, Wissen und Können zu schenken – eine gute Voraussetzung für tragfähige Sozialkontakte».

Vorstellen vom Verein Visita

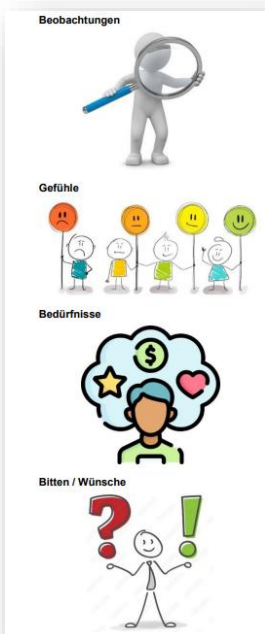
Visita ist ein politisch und konfessionell neutraler Verein und besteht seit dem 14.11.2012. Menschen, die soziale Unterstützung brauchen, vereinsamt sind, sich in einer Lebenskrise befinden, werden in regelmässigen Abständen von freiwillig engagierten Helferinnen besucht. Im Mittelpunkt steht das Gespräch. Helferinnen entlasten pflegende Angehörige bei ihrer täglichen Betreuungsarbeit. Sie tun dies dort wo die Pflege auch stattfindet, zu Hause. Der Dienst ist als Betreuung gedacht. Die Vermittlungsstelle wird durch Romy Bersinger geleitet.

Wie möchte ich besucht werden?

In der Gruppe haben wir erarbeitet, was uns persönlich bei einem Besuch wichtig ist.



Kommunikationsmodell



«Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg» wird in 4 Schritte unterteilt: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte:

Beobachtung bedeutet, eine konkrete Handlung zu beschreiben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen. Es geht hierbei darum, die Bewertung von der Beobachtung zu trennen, so dass das Gegenüber Bescheid weiss, worauf man sich bezieht.

Die Beobachtung löst ein **Gefühl** aus, das im Körper wahrnehmbar ist und mit mehreren oder einem ...

Bedürfnis in Verbindung steht. Damit sind allgemeine Qualitäten gemeint, die vermutlich jeder Mensch auf Erden gerne in seinem Leben hätte, wie z.B. Sicherheit, Verständnis oder Sinn. Gefühle sind laut GfK Ausdruck dessen, ob ein Bedürfnis gerade erfüllt ist oder nicht, eine Art Indikator.

Aus dem Bedürfnis geht schließlich eine **Bitte** um eine konkrete Handlung im Hier und Jetzt hervor. Um sie möglichst erfüllbar zu machen, lassen sich Bitten und Wünsche unterscheiden: Bitten beziehen sich auf Handlungen im Jetzt, Wünsche dagegen sind vager, beziehen sich auf Zustände („sei respektvoll“) oder auf Ereignisse in der Zukunft.

Rosenberg fasst die Schritte der GfK in folgendem Satz zusammen:

„Wenn ich a sehe, dann fühle ich b, weil ich c brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne d.“

Umgang mit schwierigen Situationen

Die wichtigsten Punkte sind:

- + Nie Geld geben, nie Geld entgegennehmen
- + Keine Geschenke entgegennehmen, Zeit ist das wertvollste Geschenk, Kaffee bezahlt jeder selber, getrennte Kassen
- + Immer abklären: »Was möchten sie jetzt?« vor dem Besuch überlegen, welche Möglichkeiten sinnvoll sein könnten
- + Spiegeln; wiederholen, was das gegenüber gesagt hat
- + Aktives Zuhören ohne zu unterbrechen
- + Beschlagnahmung: zu Beginn sagen, wieviel Zeit ich geplant habe! 5 Min. vor Terminschluss aufstehen, konsequentes Handeln kann ich dem andern zumuten, wenn ich ihn gut informiere.
- + Negatives reden feststellen. »Sie reden negativ, können sie auch etwas Positives sagen?«
- + Selbstmitleid: Abhören – aussprechen lassen, fragen: »Haben sie auch etwas, das ihnen gut tut«
- + Wenn spontan Körperkontakt passiert und es ist akzeptabel, dann okay, aber sonst Grenzen setzen, sagen, das möchte ich nicht.

Am Fortbildungs- und Erfahrungsaustausch nahmen 6 Freiwillige mit ihrer Leitung Romy Bersinger teil und 2 Interessentinnen. Leider konnten 5 Freiwillige nicht dabei sein.

Als Gäste durften wir Beat Niederberger, Gemeinderat und Christina Frank vom Vorstand von Visita begrüßen.

Bei einem feinen Nachtessen gab es spannende Diskussionen, Erfahrungen wurden ausgetauscht und wir lernten uns besser kennen.



**„Der beste Weg,
sich selbst zu finden, besteht
darin, sich im Dienst an anderen
zu verlieren.“**
Gandhi

Für deine Einsätze als Freiwilliger für den Verein
Visita möchten wir uns ganz herzlich bedanken.
Wir schätzen und bewundern dein Engagement.

Danke im Namen des Vorstands

Astrid Imfeld, im Oktober 2025