caritas

Fachtag Lotsenpunkte

Lotsen punkt

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

12. November 2019
Jugendherberge Köln-Deutz

Dokumentation

Diözesan
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.

ABLAUF

9:30 Uhr **ANKOMMEN UND KAFFEE LEUTE TREFFEN**

10:00 Uhr **BEGRÜßUNG**
kunterbunte Vorstellungsrunde
- das who ist who der Lotsenpunkte

10:45 Uhr **ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN**
Lotsenpunkte tauschen sich aus

- Wie macht Ihr das eigentlich?
- Was kann ich machen, wenn…?
- Wo bekomme ich eigentlich …?
- Wer ist denn zuständig, wenn…?

12:30 Uhr **MITTAGESSEN**

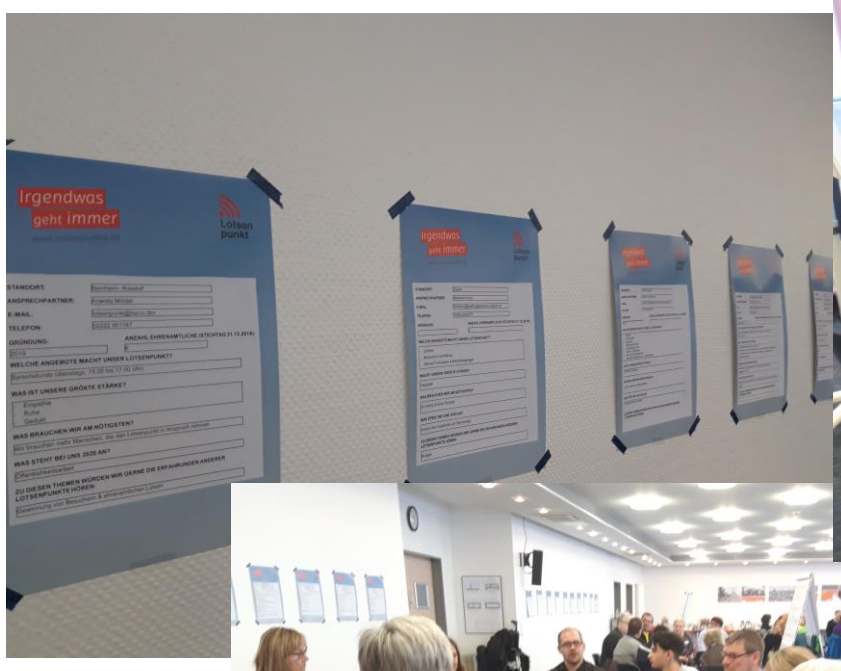
13:30 Uhr **PRÄSENTATION DER FÖRDERPREISE VON 2018**
Was ist daraus geworden?

14.30 Uhr **DER KLEINE FINGER UND DIE GANZE HAND –**
VON DER SCHWIERIGKEIT, GRENZEN ZU SETZEN

Welche Erfahrungen machen wir?
Was kann in der Praxis helfen?

Fachlicher Input
und Gruppengespräche

16.00 Uhr **GEISTLICHER IMPULS FÜR DEN WEG**



FRANKEN

① AKQUISE VON FINANZIELLEN MITTELN & SPENDEN

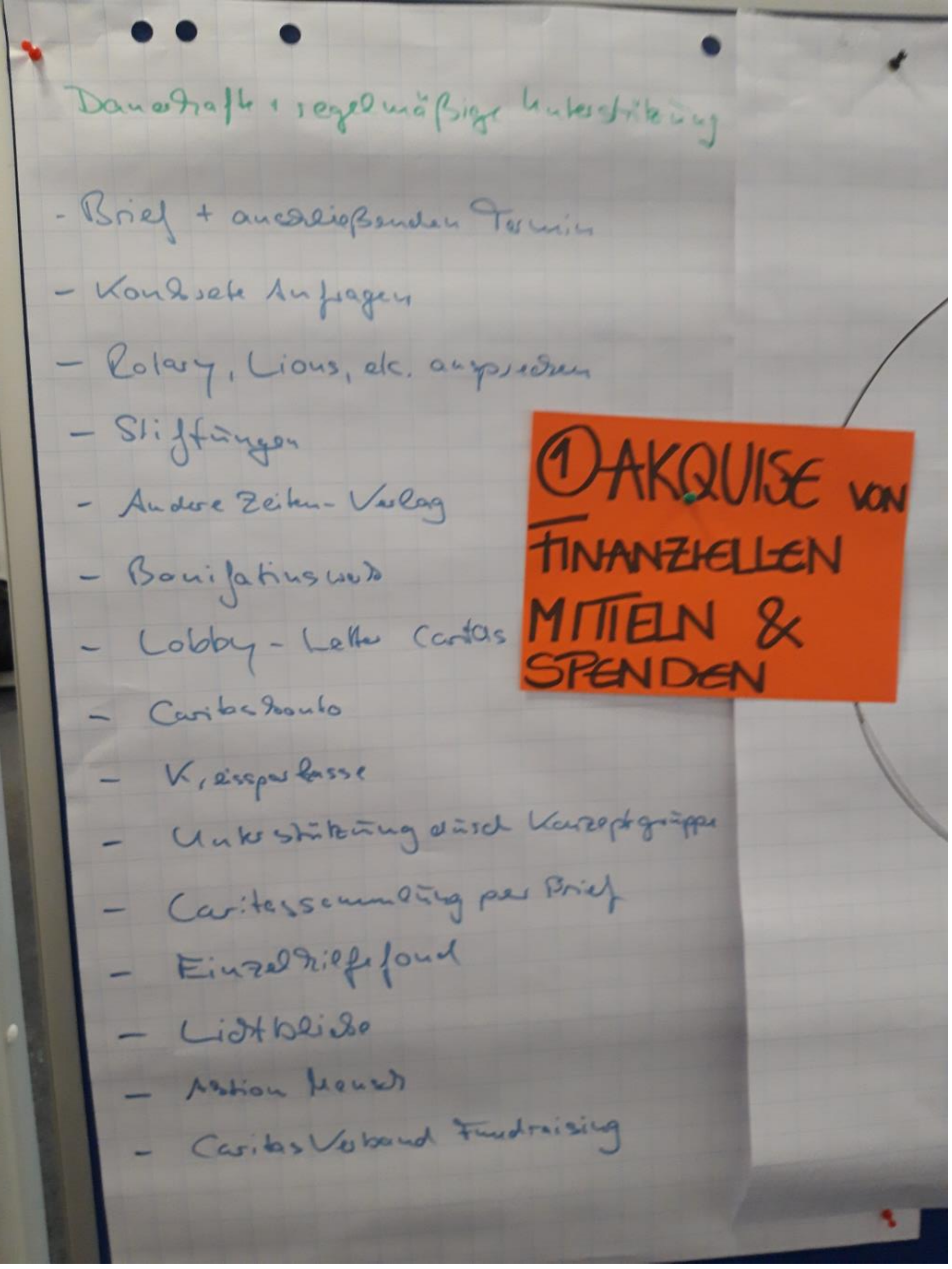
② AKQUISE VON ENGAGIERTEN

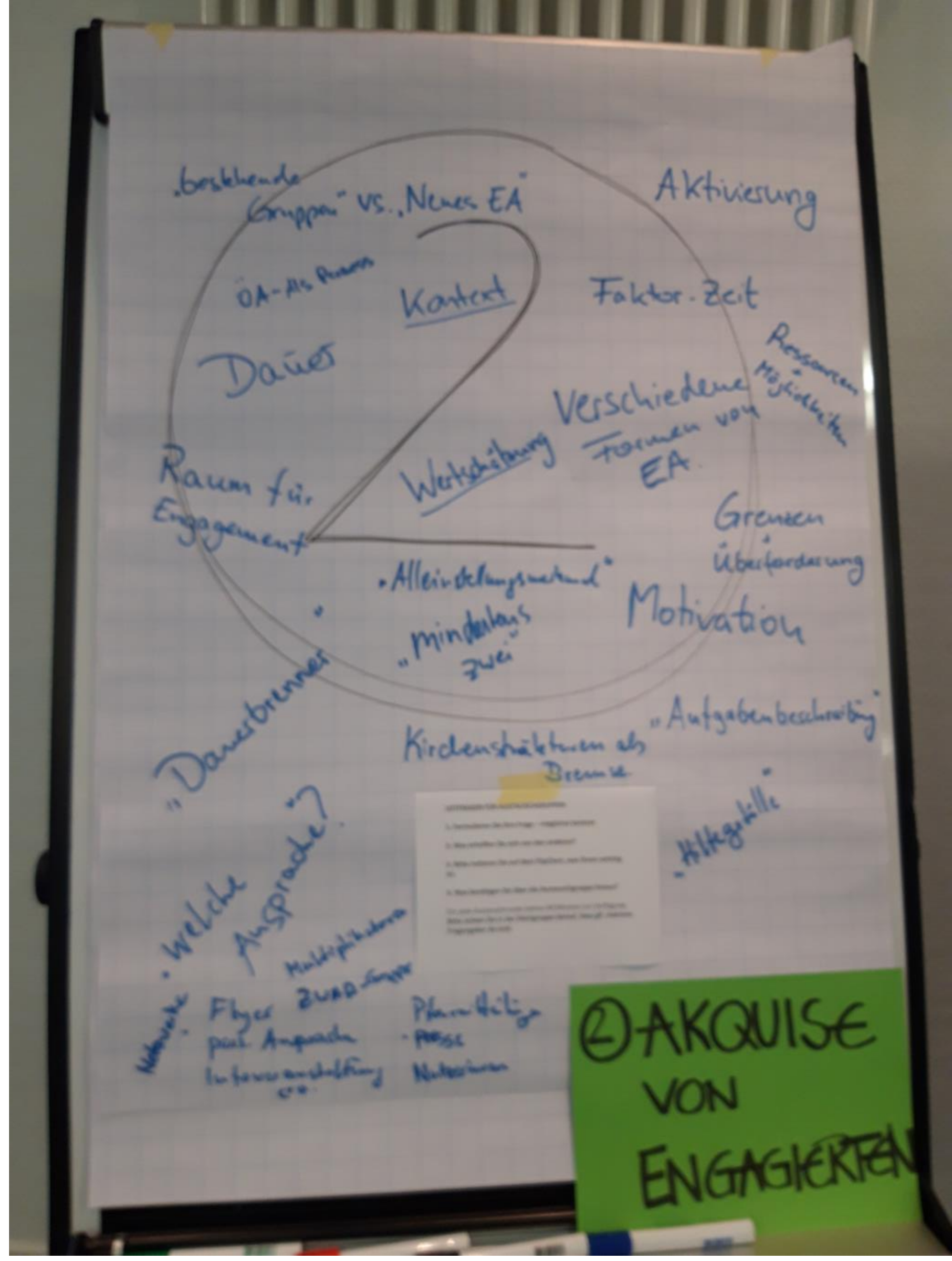
③ ÖFFENTLICHKEITS-ARBEIT + AUFMERK-SAMKEIT FÜR LP

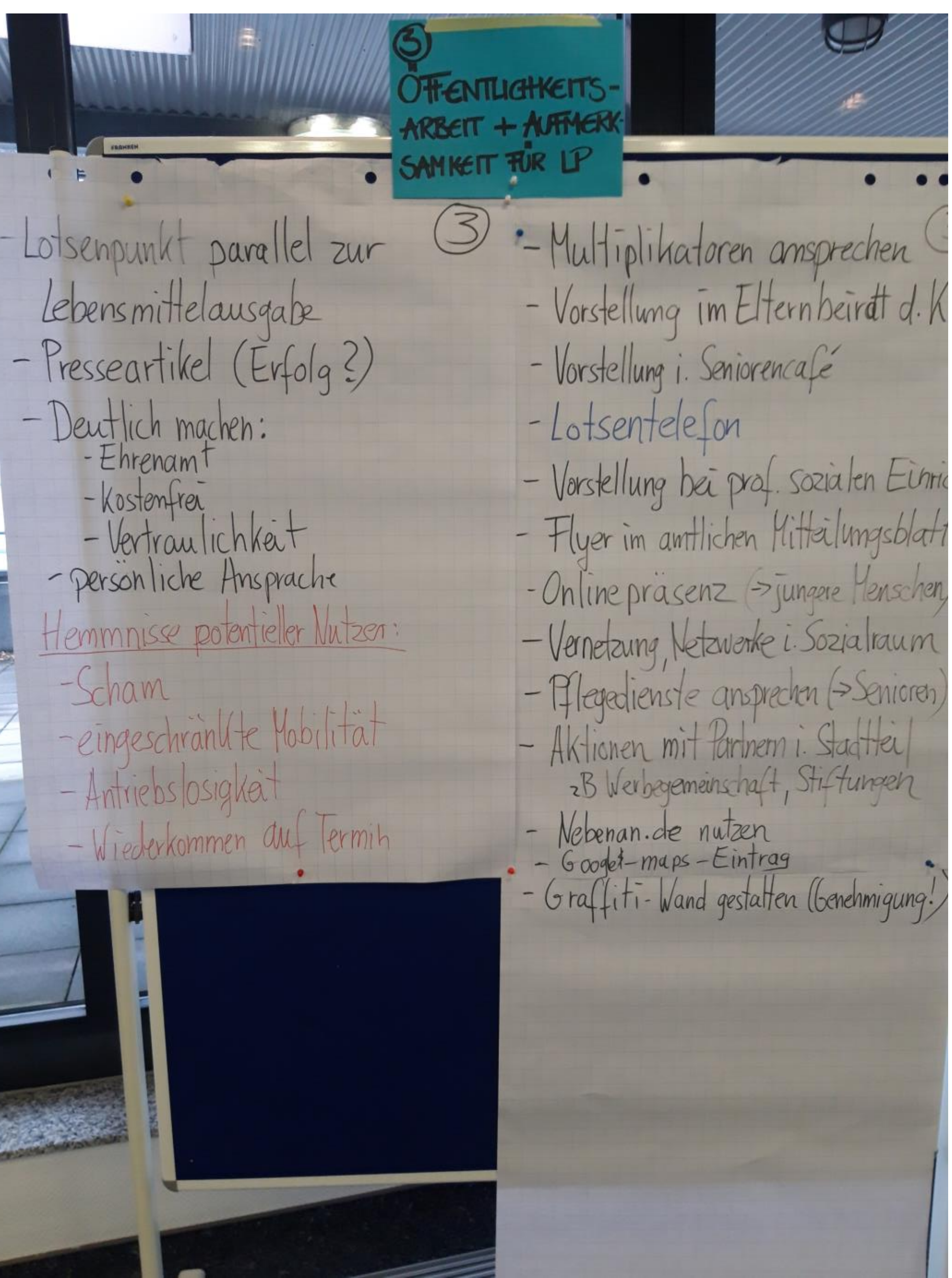
④ VERNETZUNG + KOOPERATION IM QUARTIER

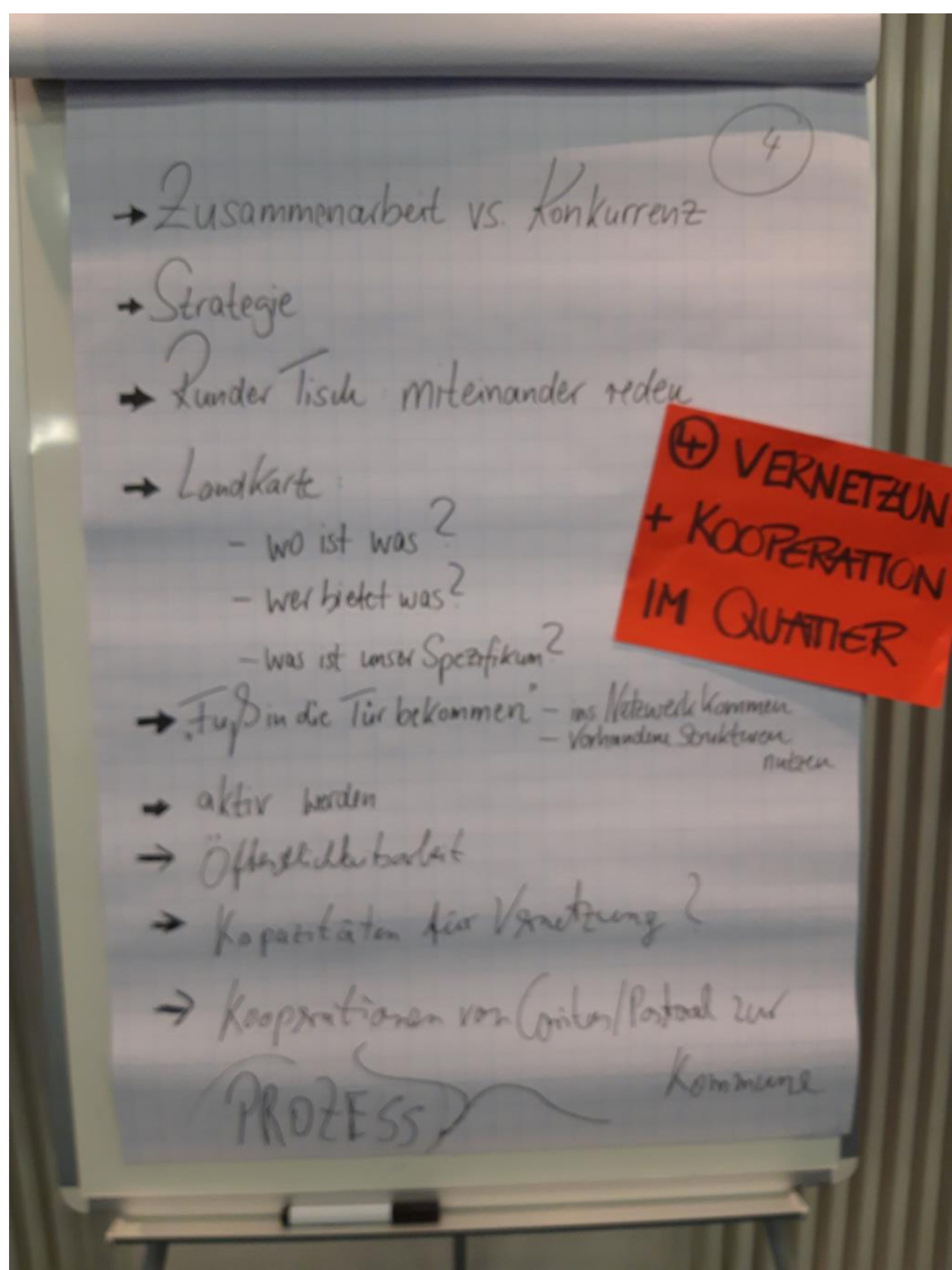
⑤ ENGAGIERTE

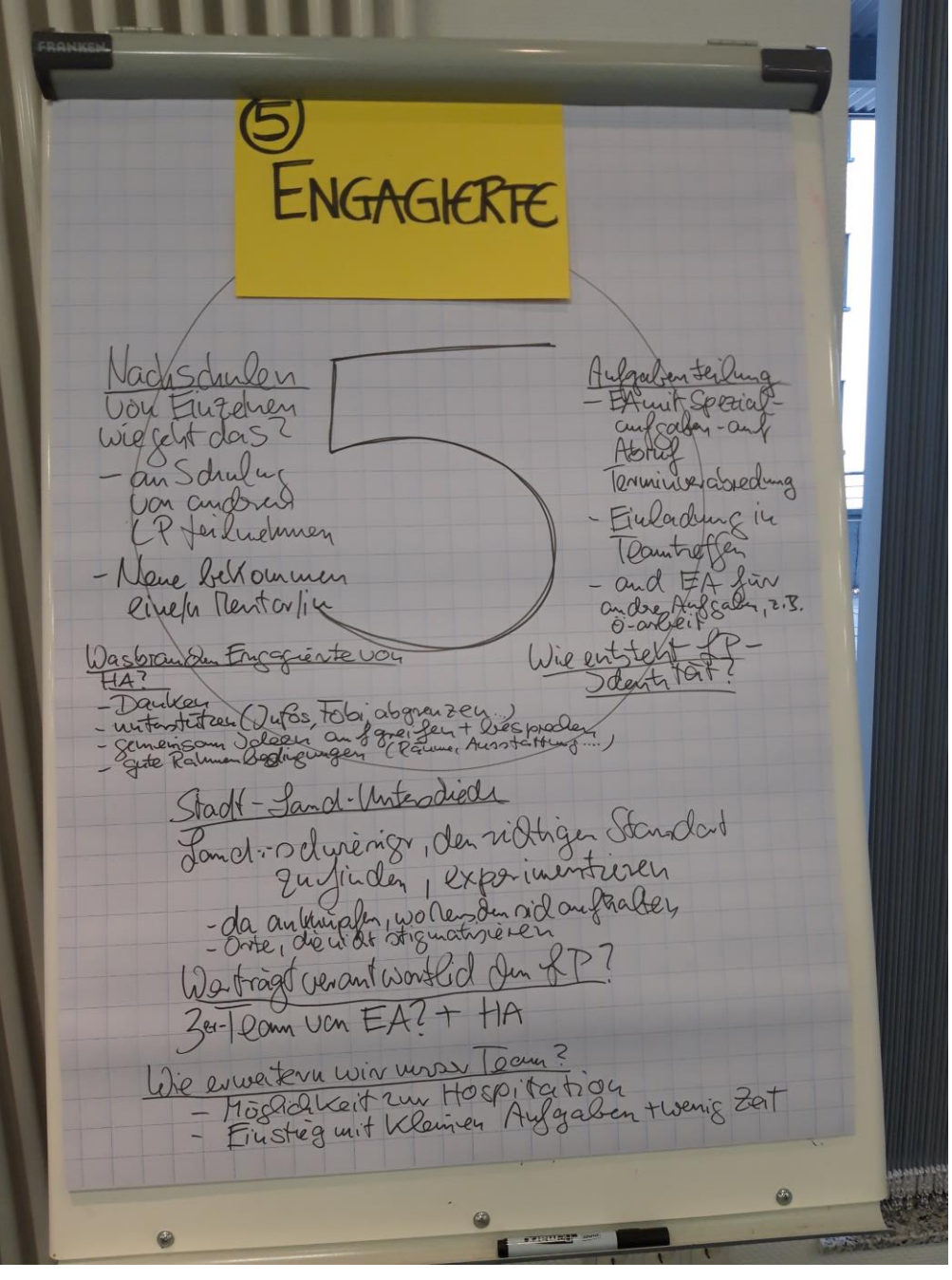
⑥ Weitere Angebote des Lotsenpunktes

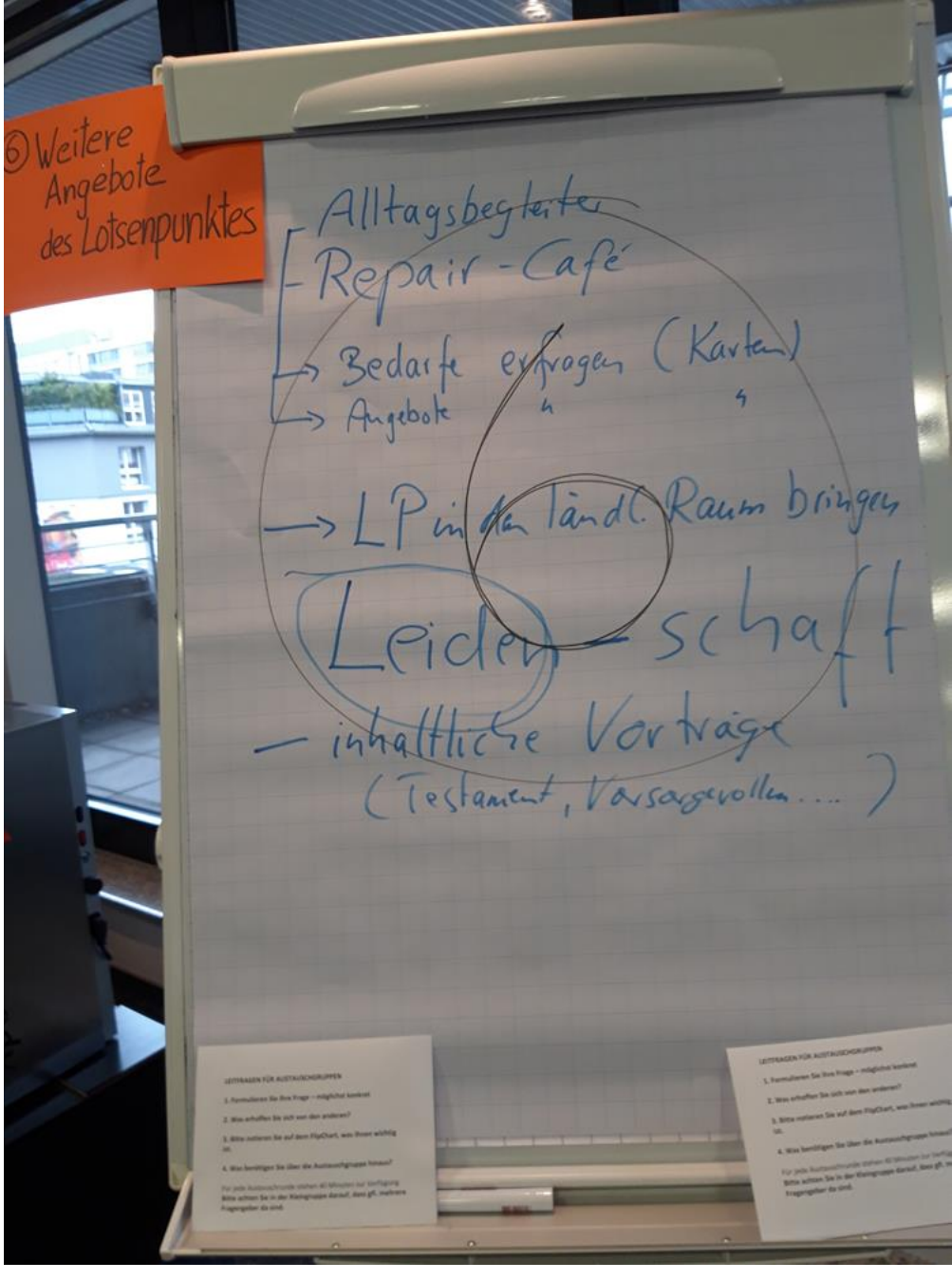

Dauerhafte + regelmäßige Unterstützung
- Brief + anschließenden Termin
- Konkrete Anfragen
- Rotary, Lions, etc. ansprechen
- Stiftungen
- Andere Zeiten-Verlag
- Bonifatiuswerk
- Lobby - Letter Caritas
- Caritaskonto
- Kreissparkasse
- Unterstützung durch Konzeptgruppe
- Caritassammlung per Brief
- Einzelhilfefond
- Lichtblicke
- Aktion Mensch
- Caritasverband Fundraising
1 AKQUISE VON FINANZIELLEN MITTELN & SPENDEN


„bestehende Gruppen" vs. „Neues EA"
Aktivierung
Kontext
Faktor-Zeit
Dauer
Verschiedene Formen von EA
Raum für Engagement
Wertschätzung
Grenzen Überforderung
„Alleinstellungsmerkmal"
„mindestens zwei"
Motivation
„Dauerbrenner"
Kirchenstrukturen als Bremse
„Aufgabenbeschreibung"
„Welche Ansprache?"
Multiplikatoren
Flyer
pers. Ansprache
Presse
2 AKQUISE VON ENGAGIERTEN


3 ÖFFENTLICHKEITSARBEIT + AUFMERKSAMKEIT FÜR LP
3
- Lotsenpunkt parallel zur Lebensmittelausgabe
- Presseartikel (Erfolg?)
- Deutlich machen:
- Ehrenamt
- Kostenfrei
- Vertraulichkeit
- persönliche Ansprache
Hemmnisse potentieller Nutzer:
- Scham
- eingeschränkte Mobilität
- Antriebslosigkeit
- Wiederkommen auf Termin
- Multiplikatoren ansprechen
- Vorstellung im Elternbeirat d. K
- Vorstellung i. Seniorencafé
- Lotsentelefon
- Vorstellung bei prof. sozialen Einric
- Flyer im amtlichen Mitteilungsblatt
- Onlinepräsenz (→ jüngere Menschen)
- Vernetzung, Netzwerke i. Sozialraum
- Pflegedienste ansprechen (→ Senioren)
- Aktionen mit Partnern i. Stadtteil zB Werbegemeinschaft, Stiftungen
- Nebenan.de nutzen
- Google-maps-Eintrag
- Graffiti-Wand gestalten (Genehmigung!)


4
→ Zusammenarbeit vs. Konkurrenz
→ Strategie
→ Runder Tisch miteinander reden
→ Landkarte
- wo ist was?
- wer bietet was?
- was ist unser Spezifikum?
→ „Fuß in die Tür bekommen" - ins Netzwerk kommen - Vorhandene Strukturen nutzen
→ aktiv werden
→ Öffentlichkeitsarbeit
→ Kapazitäten für Vernetzung?
→ Kooperationen von Caritas/Pastoral zur Kommune
PROZESS
4 VERNETZUNG + KOOPERATION IM QUARTIER


5
ENGAGIERTE
Nachschulen von Einzelnen wie geht das?
- an Schulung von anderen LP teilnehmen
- Neue bekommen eine/n Mentor/in
Aufgabenteilung
- EA mit Spezialaufgaben - auf Abruf
Terminverabredung
- Einladung in Teamtreffen
- und EA für andere Aufgaben, z.B. Ö-arbeit
Wie entsteht LP-Identität?
Was brauchen Engagierte von HA?
- Danken
- unterstützen (Jufos, Fobi, abgrenzen...)
- gemeinsam Ideen aufgreifen + besprechen
- gute Rahmenbedingungen (Räume, Ausstattung....)
Stadt-Land-Unterschiede
Land: schwieriger, den richtigen Standort zu finden, experimentieren
- da anknüpfen, wo Menschen sich aufhalten
- Orte, die nicht stigmatisieren
Wer trägt verantwortlich den LP?
3er-Team von EA? + HA
Wie erweitern wir unser Team?
- Möglichkeit zur Hospitation
- Einstieg mit kleinen Aufgaben + wenig Zeit


6 Weitere Angebote des Lotsenpunktes
Alltagsbegleiter
Repair-Café
→ Bedarfe erfragen (Karten)
→ Angebote " "
→ LP in den ländl. Raum bringen
Leiden-schaft
- inhaltliche Vorträge
(Testament, Vorsorgevollm....)

Beate Ahrends
Supervision Gesundheitscoaching Beratung
beate.ahrends@ccteam.de

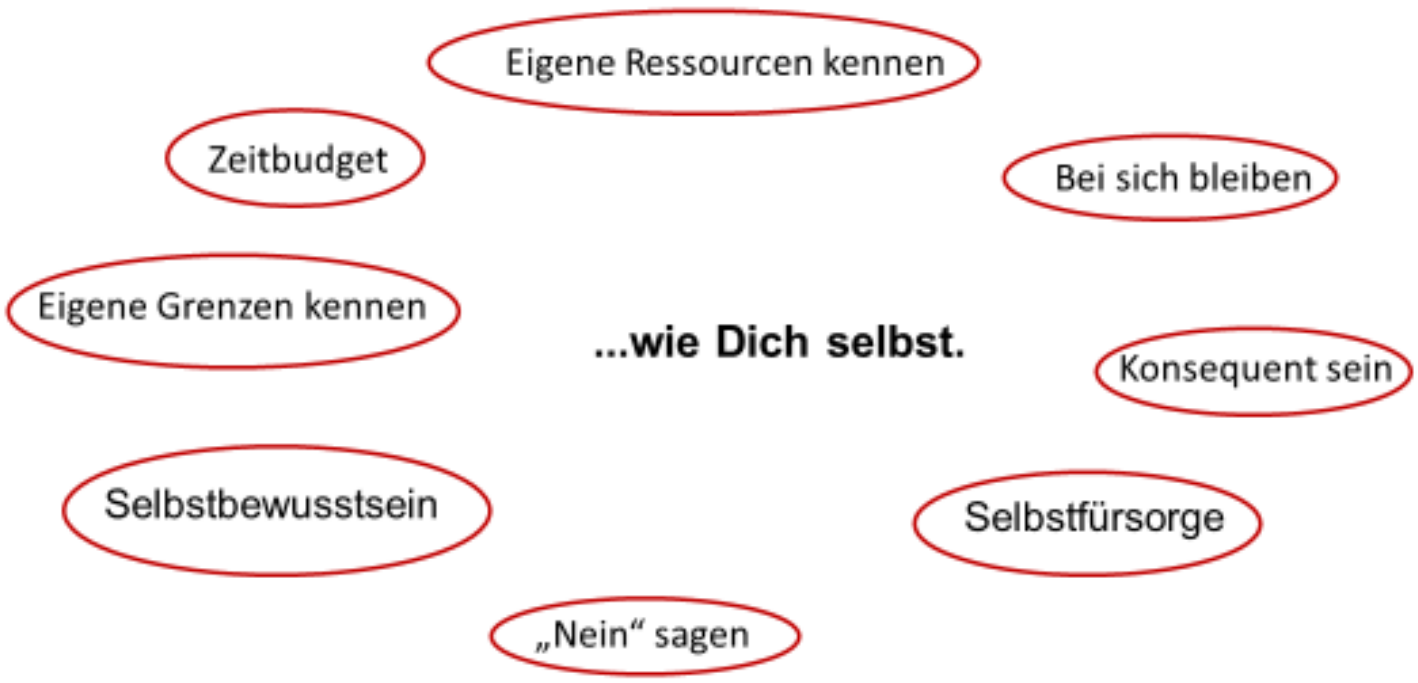
Die Marke Lotsenpunkt:
Irgendwas geht immer

Der kleine Finger und die ganze Hand –
Von der Schwierigkeit, Grenzen zu setzen

12.11.2019

Beate Ahrends
Supervision Gesundheitscoaching Beratung
beate.ahrends@ccteam.de

Beate Ahrends
Supervision Gesundheitscoaching Beratung
beate.ahrends@ccteam.de



Beate Ahrends
Supervision Gesundheitscoaching Beratung
beate.ahrends@ccteam.de

Was macht Abgrenzung schwer?

- Wir haben Einfluss auf die Gefühle anderer, und fühlen uns durch Nein-Sagen verantwortlich für diese Gefühle
- Wir wollen unsere sozialen Kontakte durch Nein-Sagen nicht verlieren.
- Bei hohem Einfühlungsvermögen ist die Verantwortung zu helfen sehr hoch.
- Sorge was Andere von uns denken können, wenn wir Nein sagen.
  Wir wollen Andere durch unser Nein-Sagen nicht enttäuschen.
- In unserer Gesellschaft gilt ein Nein an Andere oftmals als unhöflich, unbescheiden und nicht selten wird es als egoistisch bewertet.

Ein NEIN wird nicht automatisch besser, wenn es durch eine Ausrede begründet wird. Da ist das schlechte Gewissen schon vorprogrammiert.

Ein NEIN wird auch nicht automatisch besser, bei „1000facher“ Entschuldigung. Das führt lediglich früher oder später in eine Opferrolle.

Beate Ahrends
Supervision Gesundheitscoaching Beratung
beate.ahrends@ccteam.de

Warum sich abgrenzen?

- Sich rechtzeitig abgrenzen beugt Ärger vor.
- Sich rechtzeitig abzugrenzen, fördert Beziehungen. Jeder ist dankbar für eine klare Ansage.
- Andere können sich darauf verlassen, dass du für dich sorgst.
- Sich abgrenzen können schafft eine gehörige Portion Achtung, weil sich abzugrenzen auch mit Mut verbunden ist.
- Sich abgrenzen können, schafft Selbstbewusstsein und beugt „Schuld"gefühlen vor.

Beate Ahrends
Supervision Gesundheitscoaching Beratung
beate.ahrends@ccteam.de

Gruppenaufgabe

- Wann und warum sage ich anderen gegenüber nein?
- Wie sage ich anderen gegenüber nein?
- Wie fühle ich mich, wenn ich nein sage?

Bilden Sie bitte eine „Murmelgruppe" (ca. 8 Personen) und tauschen sich über die Fragestellungen aus. Im Plenum sollen anschließend ein paar Gedanken aus den Gruppendiskussionen zusammengetragen werden.

Beate Ahrends
Supervision Gesundheitscoaching Beratung
beate.ahrends@ccteam.de

Möglichkeiten, „Nein“ zu sagen

Eine einfache Faustregel für das Timing „Nein“ zu sagen: Je früher, desto besser.

- **Nein sagen, indem Sie… Alternativen anbieten** - z.B. einen anderen Termin
- **Nein sagen, indem Sie… Folgen verdeutlichen** – z.B. was es für Sie bedeuten kann
- **Nein sagen, indem Sie… dramatisieren** – z.B. welche Gefühle die Anfrage bei Ihnen auslöst
- **Nein sagen, indem Sie… spiegeln** – z.B. indem Sie die Sorge des/der anderen wahrnehmen, ihn/sie aber ermuntern es selbst zu versuchen
- **Nein sagen, indem Sie… konsequent bleiben** – z.B. indem Sie klar ihre Grenzen vertreten
- **Nein sagen, indem Sie … um Verständnis werben** – z.B. dass Sie die Anfrage freut, Sie aber andere Pläne haben
- **Nein sagen, indem Sie… sich kurz fassen** – z.B. klar zu sagen, „nein, es geht nicht“
- **Nein sagen, indem Sie…drei Atemzüge machen** – z.B. für die Fragen: Will ich das überhaupt? Habe ich Zeit dazu? Setzt mich das unter Druck? Wie fühlt sich mein Bauchgefühl bei einem Ja an?

Beate Ahrends
Supervision Gesundheitscoaching Beratung
beate.ahrends@ccteam.de

- Behandle deinen Nächsten so,
  wie du in seiner Situation selbst behandelt werden willst,
  mit Respekt und Großmut.
- Sich abgrenzen können, schafft Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge.
  Es gibt die Stärke, eine Beziehung lebendig zu gestalten mit gegenseitigem Respekt für die jeweiligen Grenzen
- Wer sich selbst annimmt (und damit über genug Selbstliebe und Selbstachtung verfügt), dem fällt es auch leichter, Nein zu sagen.