

## Tipps zur Freiwilligenbegleitung in herausfordernden Zeiten

### 1. Anrufen:



Regelmäßiger telefonischer Kontakt sichert die Bindung mit den Freiwilligen. Klären Sie ab, wie groß das Bedürfnis nach persönlicher Betreuung via Telefon ist und melden Sie sich bei den Freiwilligen für Gespräche.

### 2. Freiwillige untereinander vernetzen:



Gerade wenn erhöhter Gesprächsbedarf besteht, können Sie die Freiwilligen in zweier oder dreier Teams zum gegenseitigen Austausch vernetzen. Somit werden die Freiwilligen bestärkt sich gegenseitig durch die schwierige Zeit zu helfen.

### 3. Eine Postkarte senden:



In digitalisierten Zeiten ist die Postkarte ein schönes Symbol für Wertschätzung. Es eignen sich Dankes- oder auch Spruchmotive.

Anregungen finden Sie demnächst unter:

<https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/informationmaterial/>

### 4. Möglichkeit zum kontaktlosen oder digitalen Engagement eröffnen:



Überlegen Sie gemeinsam mit den Freiwilligen, vielleicht in einer Zoom oder online Konferenz, wie und welcher Bereich in ein kontaktloses oder digitales Engagement umgewandelt werden kann.

Anregungen finden Sie demnächst unter:

<https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/informationmaterial/>

### 5. Fortbildungen zur Digitalisierung anbieten:

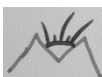


Damit e-volunteering funktionieren kann braucht es manchmal noch ein technische Anleitung und Hilfestellung. Wenn Interesse besteht, so eine Fortbildung für Freiwillige anzubieten, kontaktieren Sie uns vom Freiwilligenzentrum oder nutzen Sie das aktuelle Angebot des Tiroler Bildungsforums:

**ZOOM Einschulung, online - Freitag, 04.12.2020, 20.00 - 21.30 Uhr, Webinar**

Mehr dazu unter: [www.tiroler-bildungsforum.at](http://www.tiroler-bildungsforum.at)

### 6. Impulse zur Pflege der Resilienz:



Bieten Sie Impulse zur Pflege der Resilienz an, durch das Versenden eines netten Bildes, eines Spruches bei WhatsApp, einen Podcast Link oder auch ein gemeinsames Alltagsritual wie eine Kerze anzünden, ein Ritual oder eine Idee wie man Achtsamkeit im Alltag mit einer Alltagshandlung verbinden kann, wie beim Hände waschen oder Wasser trinken.

Anregungen finden Sie demnächst unter:

<https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/informationmaterial/>

### 7. Informationsfluss gewährleisten:



Halten Sie die Freiwilligen regelmäßig am aktuellen Stand, wie Ihre Einrichtung sich während der Covid 19 Pandemie verhält und wie Sie die Zukunftsentwicklung der Freiwilligenarbeit einschätzen. Vergessen Sie nicht, dass es für Sie Alltag ist, aber die Freiwilligen diese Informationen sehr schätzen. Nutzen Sie diese Zeit mit den Freiwilligen um vielleicht gemeinsam nachzudenken, was könnten wir anders machen, partizipativ etwas zu planen, oder delegieren Sie auch die Planung und Entwicklung von einzelnen Arbeiten, wenn es den Motiven, dem Können und dem Willen der Freiwilligen entspricht.

### 8. Den eigenen Brunnen füllen. Selbstfürsorge:



Bei der Betreuung der Freiwilligen, bei der Einbindung, aber auch bei Ihrer Arbeit in der Einrichtung selbst: vergessen Sie nicht auf sich, setzen Sie klare Grenzen auch in der Betreuung, schützen Sie sich, denn nur ein voller Brunnen kann andere nähern und speisen. 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>