



Projekt „gemeinsam statt einsam“

Impulse zum Thema Einsamkeit

(von Obfrau Gsöllpointner Anna Maria vom Kompetenzschmiede-Team)

Die Impulse zum Thema „Einsamkeit“ ist für alle Menschen zur „Stärkung der Selbstheilungskräfte, dem Alter – älter werden ein Schnippchen schlagen“ gedacht.

Zielgruppen

Junge und ältere Menschen, die gefährdet sind in ungewollte Einsamkeit zu geraten oder Lebensphasen, Übergänge besser bewältigen zu können.

Impulse für ein längerfristiges zu bearbeitendem Projekt „Einsamkeit“ dies nur ansatzweise Themen zur Vorbereitung und Einführung aufzeigen soll.

Es braucht dafür

- Projektleitung (diese kann kaum ehrenamtlich abgedeckt werden)
- Institutionen, wie z.B. Stadtamt Traun., öffentliche Einrichtungen, Gemeinden, Ärzte, ...

Info-Kampagnen z. B.: an Ärzte, Öffentlichkeitsarbeit

Internet – www.traun.at, auch Internet Plattform, „Wir Tauschkreis“ hat eine hervorragende Internet-Plattform für MitgliederInnen von über 100 Mitgliedern, oder auch Trauner Vereine (über 100 Mitglieder)

Einrichtung einer Telefon-Hotline.

Anlaufstelle, damit auch selbstständig von den Personen ein unverbindlicher Kontakt aufgenommen werden kann.

weitere Info-Möglichkeiten

Flyer, Broschüren, Vermittlung der Informationen an gefährdete Menschen
einfach Idee vorschlagen,

Aktueller Verein Projekt „Lass uns telefonieren“ wäre eine gute Basis, um das Interesse zu wecken bzw. anbieten zu können (langfristig z. B.: Männerschuppen, Biographiearbeit, ...)

Weitere Öffentlichkeits-Arbeit Info-Vermittlungs-Möglichkeiten:

- Info an alle praktischen Ärzte, und Arztpraxen, ...
- Info-Unterstützung für Projekt „gemeinsam statt einsam“ viele Menschen zu erreichen, einzubinden, bei Bedarf zu vermitteln:
- AMS OÖ
- Land OÖ
- Pensions-Kassen
- Gesundheits-Kassen
- Magistrat Linz, Stadtamt Traun, je nach Regionen weitere Gemeinden, ...

Medien-Mix

Ankündigungen, regionalen Zeitungen TiPPs, Rundschau, Heute Zeitung, OÖ Nachrichten, Radio OÖ, ...

ORF

Beiträge zu Sendungen: * regional OÖ-Heute um 19:00 Uhr (später auch ev. Beitrag ORF II, Studio 2 Wien)

LL-TV, & regionale TV-Sender...

Projekt - Begleitung: AnsprechpartnerInnen

- Projekt-Leitung und Begleitungsmöglichkeiten definieren und festlegen
- Kontakt-Aufnahme mit den vereinsamten Menschen in einer sehr einfachen und vorsichtigen Art
- www.lassunstelefonieren.com (Telefon-Hotline) oder über Stadtamt Traun
- Einzelanrufe Telefonate nach Wunsch und Vereinbarung, (tlw. von ehrenamtlichen) Telefon-UnterstützerInnen-Pool
- Hausbesuche (Corona-Bedingungen) nach Wunsch, teilweise von bereits vertrauten, ehrenamtlichen Personen
- Telefonat/Gesprächs-Vermittlung bei Interesse für
- eigene Biographiearbeit, fürs persönliche, lebensgeschichtliche reflektieren,
- Interesse bekommen für die eigene biografische Kompetenz, schlummernde Fähigkeiten erkennen und benennen,

- Sicherheit bekommen, in vertrautem Kontext, längerfristig auch selbst seine Lebensgeschichte aufzuschreiben, ...
- Biografie-Arbeit als weitere Variante, Möglichkeit, ...
- Kompetenzen, Begabungen in und mit vertrauten Personen einbringen können, wollen, dürfen...
- im Einzelfall ehrenamtliche Radiosendung gestalten, wie z.B.: „Irmi die Sennerin“ bei freies Radio fro-Linz, unter www.kompetenzschmiede.at unter RadiomacherInnen gibt es bereits 27 Radiosendungen rund um die Uhr zu hören.

Weitere Impulse für Vision „Projekt - Einsamkeit“ „gemeinsam statt einsam“

(siehe Radiosendung - Skript im Anhang):

Weitere langfristige Ideen/Möglichkeiten – Visionen, ... (Infos-Ideen in der Radiosendung ungewollte Einsamkeit):

Freies Radio – Radio Macherinnen seit 4 Jahren 27 Radiosendungen mit unterschiedlichen ExpertInnen, 1-stündig zu unterschiedlichen Themen. Über „Selbsteilungskräfte stärken“, auch die Radiosendung „ungewollte Einsamkeit“ unter www.kompetenzschmiede.at zum Anhören, sowie das überarbeitete Skript im Anhang zum Thema Einsamkeit!

Zielgruppe

speziell Menschen in unterschiedlichsten Lebensphasen, Junggebliebene – sinnsuchende Menschen, auch jene die sich in ungewollter Einsamkeit befinden, die sich durch reflektierende Telefonate & Gespräche im wertschätzenden Vertrauensaufbau, für Impulse sich öffnen können.

Beteiligungsmöglichkeiten für die Zielgruppe

Ein geschützter Rahmen der von Vereinen wie z.B.: ULF, öffentliche Stellen, Stadtamt Traun, Wir-Tauschkreis:

- Administriert, koordiniert und von erfahrenen BegleiterInnen dahingehend unterstützt wird:
- mehr Eigenständigkeit und Mut sich mit anderen zu treffen, in Kontakt zu kommen
- Begegnungen ermöglichen, auch untereinander, dort wo jeder es für sich wünscht, vereinbart,
- Seine Fähigkeiten, Begabungen auch anderen zur Verfügung stellen (z.B. vom Verein Kompetenzschmiede -Einführung)

-Schulung für methodische Hilfen und grundsätzlicher Haltung im Umgang und in der Unterstützung von anderen Menschen, durch die Obfrau, erfolgt mit Ausgleich durch folgende Möglichkeiten:

- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis oder
- auf Tauschbasis oder
- Mitgliedsbeitrag z. B. wie bei „Wir-Tauschkreis“.

Jeder hat seine Chance, sich einbringen zu können, gebraucht zu werden und auch Unterstützung in unterschiedlichsten Anliegen bei Bedarf und Möglichkeit zu bekommen und dies nach Bedarf zu organisieren.

Langfristige Ideen – Visionen:

Männerschuppen

(Räumlichkeit/Werkstätte mit ca. 30-50 m²)

Könnten aufgelassene Werkstätten/Räume sein- zum einfachen Basteln, einfache Reparaturen selbst machen, z.B.: Holz leimen, schleifen, lackieren, Werken mit unterschiedlichsten Materialien, Arbeiten mit Holz, Speckstein, ...

Professionelle Begleitung durch pensionierte, handwerklich begabte Leute, ...

Zu Beginn 1-2-mal wöchentlich,
Vision in 2-5 Jahren: 3-5 Tage wöchentlich, Zugang für Interessierte und Erweiterung des Männerschuppens mit einfachen Maschinen und Geräten.

Frauenladen

(Räumlichkeit mit ca. 20 – 50 m², (stundenweise Nutzung von öffentlichen Einrichtungen, z.B. Tagesheimstätten)

Kompetenz – Tausch - Vermittlung – Treffen,
(1 x monatlich, 1 x wöchentlich) z.B.:

- Basteln, Schmuck kreieren, ...
- individuelles Häkeln & Stricken
- einfache Kreistänze, Singen, musizieren, ...
- Schreib-Runden, Lese-Tage am Nachmittag und am Abend
- astrologische Impulse für die eigene Kompetenz-Erweiterung und Erkennung des eigenen Potentials

- Tausch und Plausch-Runden 1 x monatlich nach Themen: z. B.: Bücher, Selbstgemachtes, ...

Organisation und Vorbereitung über öffentliche Einrichtung

z.B.: Aufbau Männerschuppen (langfristig)

- Räume mieten, adaptieren und einrichten
- MA-Innen und aktive Mitglieder -Liste & Vertrag erstellen
- Organisation und Kooperations - PartnerInnen (z. B. Vereine, über Stadtamt Traun)
- Finanzierungs-Rahmen- und Budgetplanung: quartalsmäßige IST/SOLL-Planung und Kontrolle
- wöchentliche „Seiten-Blicke, Jour fix – Runden“, von 1 x täglich ca. 10 Min.,
- Treffen z. B.:1x wöchentlich für Beteiligte/-Team
- monatliche Gruppen Besprechungsrunden von Organisatoren & Betreuungsteam

Moderation, Begleitung für unterstützende, strukturierte ablaufende Treffen
z. B.:

„Ich als Obfrau der Kompetenzschmiede unterstütze bei Bedarf, gebe weitere Infos und Möglichkeiten und auch Anregungen bekannt.“

Der „Wir-Tauschkreis“ hat für monatliches Treffen, eine sehr einfache und gute Struktur und diese wird hervorragend gelebt!

Die Administration & Organisation, Info-Stellen – Kooperationspartner von öffentlichen Stellen wie z.B. das Stadtamt Traun, oder /und ULF, Vereine, Wir-Tauschkreis Region Linz-Land, eine gute Basis/Struktur ist vorhanden, ...

Unterstützungs-Möglichkeiten, die aus fast 10-jähriger praktischer Erfahrungen im Verein Kompetenzschmiede gerne angenommen werden bzw. vor Corona Zeiten angenommen wurden.

Alle angeführten, angebotenen Unterstützungs-Möglichkeiten erfolgen mit Ausgleich durch:

- gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- teilweise auch auf Tauschbasis (bei Notfällen eventuell auch freiwilliger Spende)

- Schmuck kreieren mit Unterstützung von einem Mitglied der Kompetenzschmiede
- einfaches Singen mit Gitarren-Begleitung, Evanur – Radiosendung – Songs und ihre Entstehungsgeschichten“
- Bewegungs- und Entspannungs-Übungen in der Natur (Profis im Verein, Radiosendung „Bewegung und Ernährung mit Josef“
- astrologische Sichtweisen, seine Kompetenzen, Begabungen erkennen und sein Leben, seinen Weg besser verstehen und bewältigen zu können, (ehrenamtlicher Profi, Josef – Radiosendung „astrologische Sichtweisen“ unter www.kompetenzschmiede.at

UNTERSTÜTZENDE Gedanken; Austausch

z.B.: aussortieren, Haushalt, Kleidung, wie gelingt es gut, Anregungen und im Bedarf auch konkrete Hilfestellung, z. B. für Flohmärkte, nach dem Motto:

Wer könnte das was ich nicht mehr benötige anderswertig brauchen, oder kennt jemanden; wohin kann ich mich wenden, denn gerade beim Ausmisten braucht es einen Anstoß, dass ich es nichts wegwerfen muss, sondern, dass es eine andere Person gut gebrauchen kann.

Macht mehr Sinn und Mut zum Aussortieren, freimachen von Altlasten, (Unsere Expertin Magret ist seit über 10 Jahren tlw. ehrenamtlich, oder auf Tauschbasis hierbei unterstützend aktiv) Umsetzung und Unterstützung auch durch oder mit anderen Kooperations-Vereins-Partnern.

- Energiearbeit, für Menschen, Interessierte, bei Antriebslosigkeit, oder in Krisen,
- energetische Unterstützung durch Mitglieder (z. Kennenlernen tlw. ehrenamtlich und oder Tauschbasis)
- Mentale und energetische Unterstützung in schwierigen Phasen (von Obfrau und einige Mitgliedern)
- Moderation, Coaching, unterstützende Begleitung in schwierigen Situationen durch Obfrau/Mitgliedern
- gemeinsame Wanderungen, Spaziergänge, Ausflüge, usw.,
- Kräuter-Wanderungen, Schwammerl suchen – finden und verarbeiten, ...
- Impuls-Stunden für „Bewegung und Ernährung“ (Radiosendung von Josef)

Hier können neue Kontakte, vertrauensvolle Unterstützung in einfacher Form stattfinden.

Weitere -Entwicklungs-Schritte:

Grob-Konzept Visionen, Impulse zum Thema ungewollte Einsamkeit im Anhang und in der Radiosendung „ungewollte Einsamkeit“.

Es gibt bereits 27 Radiosendungen 1- stündig, zu den unterschiedlichsten Themen „Selbsteilungskräfte stärken, dem Alter – älter werden ein Schnippchen schlagen“

zum Anhören unter www.kompetenzschmiede.at unter RadiomacherInnen oder über das freie Radio-fro-Linz.

Umsetzung – erste Schritte

im Großraum Traun bzw. Linz Land und Wels, auch für ganz OÖ. interessant nur mit KooperationspartnerInnen oder Institutionen, wie ev. Stadt Traun, Wir Tauschkreis, Lass uns telefonieren...

Umsetzungsgrad

Diese Idee, die persönliche Haltung wird schon über 10 Jahre im Verein Kompetenzschmiede gelebt, und im WIR-Tauschkreis individuell praktiziert und erfolgreich durchgeführt.

Nach der Einführungsphase könnte es monatlich bzw. bei Bedarf und individuell, einige Angebote geben, die kostengünstig zu einem guten Preis – Leistungs-Verhältnis zur Verfügung stehen (gibt es tlw. in Gemeinden, Vereinen, Stadtamt Traun, ...).

z.B. mit ausgebildeten, praktizierenden Profis:

- Heilsames Singen
 - Physiotherapeutische Gruppen und Einzel-Sitzungen
 - Einfaches Musizieren, und Bewegungs-Übungen zur Musik
 - Qi Gong Übungen zum Kennenlernen
 - Biografie unterstützend erarbeiten
 - Wandern, Singen & Jodeln
 - Kräuter-Wanderungen
 - Malen und Bilder gestalten
 - aktuelle Ernährungs- Lebensthemen, einfache Anpassungen, kleine Impulse
- „Stärkung der Selbsteilungskräfte, dem Alter – älter werden ein Schnippchen schlagen“***
- Radio-Sendung gestalten mit Anna Maria und Rosa, im Studio fro – freiem Radio Linz

Weitere Gedanken:

- Entspannungs-Sitzungen, in kleinen Gruppen

- „Gesunde Jause“ nach TCM, gesundes Essen, 1x wöchentlich von
- Unterstützung durch MithelferInnen für das Küchenteam (11:00 bis 14:00 Uhr)
- Internet-Einführung und Recherchen mit 1 x monatlicher Unterstützung
- Reflexionscoaching nach Bedarf

+++++

Hiermit möchte ich ergänzend zur Vereins-Projekt-Einreichung „gemeinsam statt einsam“ Impulse für weitere, langfristige Möglichkeiten aufzeigen, die jedoch im Umfang und in der Vielfalt auch als visionäre Gedanken zu sehen sind und weitere intensive Betrachtungsweisen und Kooperationsmöglichkeiten von bereits tlw. vorhandenen Einrichtungen benötigen.

Vorbereitung und Projektstart

-Projekt-Unterstützer/Umsetzungs-Team fixieren:

- finanziellen Gestaltungsrahmen klären
- Räume, Organisation, Mieten,
- Funktion & Zuständigkeiten, für Unterstützungs-Team

-Öffnen für alle zum Kommen: Besuchen, Kennenlernen, s. Medien-Mix und Ärzte-Info

- Anfangs kostenlos (kl. Unkosten-Beiträge für die Kennenlern-Abende, später Mitgliedsbeitrag, je nach Aktivität und Teilnahme/Unterstützungsmöglichkeit bzw. Nachfrage. „Wir -Tauschkreis“ hat hier eine gute Basis geschaffen.

Vorerst einmal übermittle ich Ihnen einiges an Informationen und das Radioskript „ungewollte Einsamkeit“ im Anhang.

Bis bald, ich freue mich auf den nächsten telefonischen Austausch!

Mit freundlichem Gruß

Anna Maria Gsöllpointner
Obfrau der Kompetenzschmiede

Traun am 09.04.2021

Anlagen:

- ungewollte Einsamkeit-Radio-Projekt Info-Skript“ 15-seitiges Skript
- die“ziwi21“- Einreich-Online Formular
- Steckbrief Obfrau Anna Maria Gsöllpointner
- Inhaltsverzeichnis „Leben in Balance“- Skript m. Impulsen und Anregungen
(in Arbeit bis 6/2021)