



Anna Maria Gsöllpointner
Innovative Beratung – Training

KOMPETENZSCHMIEDE

Online - Projekt Einsamkeit – Einreichung

Titel der Idee:

Gemeinsam statt einsam

Untertitel:

Gemeinsam reflektieren, sich für sinnvolle Impulse interessieren können, sich etwas Gutes tun, und auch das Gefühl zu bekommen, gebraucht zu werden!

1. Kurz-Beschreibung der Idee:

Vertrauen aufbauen zu Menschen die sich in (ungewollter) Einsamkeit befinden.
Impulse, Anregungen in reflektierenden Telefonaten (Gesprächen) bekommen, für anstehende Fragen, Themen, Anliegen.

Bewusst sein schaffen, für andere Sichtweisen und Möglichkeiten, damit „einsame Menschen“ sich mehr für die eigene sinnbringenden Aktivitäten – Kontakte interessieren können. Sich öffnen für Neues!

Das Gefühl zu spüren „gebraucht zu werden, ich kann und will individuelle Kontakte pflegen, nach meinen Vorstellungen!

2. Idee mit wenigen Sätzen beschrieben:

Rufe an – „Lass uns telefonieren“ Projekt als Basis wo sich Interessierte/Betroffene melden können.

„Wir – Tauschkreis“ als mögliche Internet-Plattform, als eventueller Kooperationspartner, Abstimmungs-Gespräche sind geplant.

Infos sollten für „einsame Menschen“ auch von Ärzten, anderen Vereinen, öffentlichen Stellen, Gemeinde-, Stadtamt, Magistrat, ..., zur Verfügung gestellt werden.

z.B.: auch Koordination, Telefon-Vermittlung, Administration über ULF – „dieziwi21“

I. Telefonate: wertschätzender vertrauens-aufbauende Gespräche und Klärung was würde „Sinn machen“:

Sind regelmäßige Telefonate ausreichend, was soll besprochen/abgeklärt werden, sind auch Gespräche erwünscht?

II. Persönliche Einzelgespräche (später nach Corona) bei Bedarf Hausbesuche, einfache Spaziergänge sind erwünscht und möglich?

Gibt es Interesse meine Kompetenzen auch Anderen noch zur Verfügung zu stellen.

Administration und gegenseitiges aufeinander zugehen ermöglichen, nach individueller Vereinbarung.

III. Tauschbasis ermöglichen, Konzept – Verein „Wir Tauschkreis,“
bewährt sich seit vielen Jahren, ich/wir nützen diese monatlichen Treffen.
Dieses vom „Wir-Tauschkreis“ gelebte Konzept, könnte auch für dieses Projekt
abgewandelt/angedacht werden, da ich meine Begabungen, Fähigkeiten auch Anderen zur
Verfügung stellen kann.
„stärkt den Selbstwert, gibt gutes Gefühl „gebraucht zu werden“.

IV. Kleingruppen-Treffen: begleitendes Treffen, 1x monatlich (14-tägig, 1 x wöchentlich)
mindestens 1 Std. mit folgendem moderierten Ablauf:

Kennenlernen

Was erwarte ich mir, für was interessiere ich mich, was würde ich benötigen,
Welche Themen, aktuelle Anliegen möchte ich kundtun, anderen zukommen lassen,
Was bin ich bereit zu geben, zu tauschen; gibt es Kompetenzen, Fähigkeiten und
Potentiale, die ich einbringen, anbieten kann.

Im Anschluss reden sich die Leute zusammen, was sie geben könnten, was sie bräuchten,
alles auf freiwilliger, eigenverantwortlicher Basis im TUN & Handeln.
Jeder individuell mit den vertrauten Personen, wo ich mich gerne, selbständig auf
Tauschbasis einbringen möchte.

ModeratorInnen unterstützen bei Bedarf, geben weitere Infos und Möglichkeiten, auch
Anregungen bekannt.
Administration, Info-Stellen und/oder Kooperationspartner.

V. weitere Angebote, die im Verein Kompetenzschmiede gern angenommen werden:
-Schmuck kreieren unterstützend von einem Mitglied (Expertin)
-astrologische Sichtweisen, eigene Kompetenzen, Begabungen erkennen und das Leben, den
eigenen Weg besser verstehen und bewältigen zu können.
-Unterstützende Gedanken; Austausch z.B.: Aussortieren, Haushalt, Kleidung, ...,
wie gelingt es gut,
-Anregungen und im Bedarf auch konkrete Hilfestellung, z. B. f. Flohmärkte, wer könnte das
was ich nicht mehr benötigen, anderswertig gebrauchen. Wohin kann ich mich wenden, wer
unterstützt mich? Gerade beim Aussortieren
braucht es einen Anstoß, dass es nicht unbedingt weggeworfen werden muss, sondern, dass es
eine andere Person dies gut gebrauchen kann. Das macht mehr Sinn und Mut zum
Aussortieren, freimachen von Altlasten.
-energetische Unterstützung in schwierigen Phasen, durch Mitglieder der
Kompetenzschmiede
-gemeinsame Wanderungen, Spaziergänge, Ausflüge, usw., ...

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

Weitere Entwicklungs-Schritte sind im Skript „ungewollte Einsamkeit“ nachzulesen. Impulse
zum Thema können in der Radiosendung www.kompetenzschmiede.at/ unter
Radiomacherinnen zu hören.

a. Umsetzungsort/Stadtteile

Linz-Land, Traun und Wels, könnte auch für ganz OÖ. interessant sein, für Gemeinden, Stadtämter, Institutionen, ...

b. Umsetzungsgrad

Die Idee wird bereits über 10 Jahre im Verein Kompetenzschmiede ansatzweise, sowie im Verein „Wir-Tauschkreis“, individuell praktiziert und erfolgreich gelebt. Umsetzungsmöglichkeit ist hoch.

c. Mit welchen Themen Herausforderungen Problemstellungen setzt du dich auseinander?

Der Verein Kompetenzschmiede und das Team begleiten Menschen in unterschiedlichsten Kontexten,

z. B.: Begleitung über einige Jahre von Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen (iab - Maßnahme 50 + über AMS).

Einzelpersonen in beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen, wurden in unterschiedlichsten Begleitungsprozessen (Siehe Steckbrief im Anhang) unterstützt.

Ich als Obfrau und das Kompetenzschmiede-Team unterstützen und begleiten in schwierigen Phasen, (auch ehrenamtlich bei Notfällen) unterschiedlichste Personen in schwierigen Phasen.

z. B.: 10 Jahre Begleitung von einer Frau/Mutter von vier Kindern, die durch längerem Koma Gehirnschäden erlitt. Durch wöchentliche, ganzjährige und einfache Spaziergänge, Wanderungen, mit einfachen Gesprächen und in einem guten humorvollen Miteinander wurde viel gelacht.

Von der professionellen therapeutischen Begleiterin wurde mir auch bestätigt, dass sich durch das ungezwungenen und lustvolle miteinander Unterwegs sein, viele Verkrampfungen lösten und Vergessenes wurde wieder bewusster abrufbar. Diese Frau war in jahrelangen therapeutisch geführten Einrichtungen (für Gehirngeschädigte).

Aktuell pflegen wir eine sehr gute Freundschaft, mit weiterhin monatlichen Ausflügen und Wanderungen mit spannenden Momenten und guten Gesprächen.

Sie führt seit über 5 Jahren, ein halbwegs eigenständiges und sehr glückliches Leben und ich darf sie weiterhin begleiten und unterstützen.

Diesen wertschätzenden, unterstützenden Umgang pflege ich seit vielen Jahrzehnten, in meinem sozialen Umfeld und im Verein Kompetenzschmiede. Unter anderem auch durch reflektierende Gespräche, Coaching-Begleitungen, gemeinsame unterschiedlichste Unternehmungen und Aktivitäten.

Unser Vereinsziel „lebenslanges Lernen – in Bewegung bleiben“, bewegt sein,

Selbstheilungskräfte stärken durch unterschiedliche Aktivitäten:

Gemeinsame Wanderungen, Ausflüge nach Interesse und Bedarf, Schwammerl & Kräuter suchen & finden und verarbeiten, Jodeln, Singen mit Gitarrenbegleitung, einfache Kreistänze, mit Ritualen und heilsamen Singen siehe unter www.kompetenzschmiede.at

Im Studio des Freien Radio fro in Linz produzierten wir seit 4 Jahren schon 28 1-stündige Radiosendungen mit unterschiedlichen ExpertInnen, zu den unterschiedlichsten Themen-Schwerpunkten.

d. Welche Zielgruppen möchtest du mit deiner Idee ansprechen:

Menschen in unterschiedlichsten Lebensphasen, Junggebliebenen und Sinnsuchende, auch jene die sich in (ungewollter) Einsamkeit befinden.

In einem wertschätzenden Vertrauensaufbau und durch reflektierende Telefonate oder Gespräche, finden Menschen die Möglichkeit sich für Impulse zu öffnen.

e. Welche Beteiligungsmöglichkeiten hast du für die Zielgruppen vorgesehen?

Es braucht einen geschützten Rahmen der von einem Verein/z. B. „Wir-Tauschkreis“, oder von öffentlichen Stellen administriert, koordiniert und von erfahrenen BegleiterInnen, dahingehend unterstützt wird.

Für diese Zielgruppe kann mehr Eigenständigkeit und Mut, sich mit anderen zu treffen, oder in Kontakt zu kommen, entstehen.

Begegnungen auch untereinander sind möglich. Dort wo jeder es für sich wünscht und dies individuell vereinbaren möchte.

Seine Fähigkeiten, Begabungen auch Anderen zur Verfügung zu stellen:

Das Kompetenzschmiede – Team kann eine Einführung und Schulung für begleitende und unterstützende MitarbeiterInnen anbieten:

Üben und anwenden können des „aktiven Zuhörens“

Kennenlernen von methodischen Hilfen im Umgang mit anderen Menschen,

Lernen sich abzugrenzen und üben für die Praxis

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

f. Wenn du das Projekt gemeinsam mit anderen umsetzen möchtest, könnten folgende ProjektpartnerInnen in Frage kommen:

- Das Kompetenzschmiede Team
- Wir-Tauschkreis Verein
- Projekt „Lass uns telefonieren“
- Stadtamt Traun (Gespräche in Planung)

g. Mit welchen Hürden/Schwierigkeiten rechnest du bei der Umsetzung deiner Idee?

- Zu wenig Unterstützung von öffentlichen Stellen, z.B. Finanzierung
- Koordination und Info-Vermittlung (PR-Arbeit)
- Rahmenbedingungen und Zeitplan erstellen

h. Innovationsgrad

- Zehnjähriges Erfahrungswissen vom Kompetenzschmiede Team mit vielen experimentellen Handeln und Tun.

i. Finanzierung /Wieviel schätzt du würde die Finanzierung deiner Idee kosten?

- Budgetplanung und -Erstellung kann erst nach erfolgter Vereinbarung mit den jeweiligen ProjektpartnerInnen/Institution erfolgen.

3. Dein Kontakt/einreichender Verein

Anna Maria Gsöllpointner und Kompetenzschmiede -Team:

Telefonnummer: +436644645275

Email: office@kompetenzschmiede.at

Buschweg 5
4050 Traun
Bezirk Linz Land

Ich habe von dieziwi.21 in der Radiosendung im Dezember 2020 von Landesrätin Frau Birgit Gerstdorfer erfahren.

Teilnahmebedingungen und Einwilligungserklärung wurden gelesen und akzeptiert.

Anna Maria Gsöllpointner

Traun, am 13.04.2021

Anhang:

Skript Radiosendung ungewollte Einsamkeit

Steckbrief Anna Maria Gsöllpointner