

Resilienz-Workshop der Familienpatenschaften



Elisabeth Benzing von KISS Mittelfranken (Foto: Tanja Elm)

23.04.2024 - In dem Workshop "Resilienz im Ehrenamt" vermittelte Elisabeth Benzing von KISS Mittelfranken den Freiwilligen der Familienpatschaften und der Fachstelle für Umgangskontakte, wie sie ihre seelische Widerstandskraft stärken, damit ihr Engagement nicht zur Belastung wird.

Ein freiwilliges Engagement soll Freude bringen und Sinn stiften - beides wichtige Faktoren für die eigene seelische Stärke. Doch es kann auch sehr herausfordernd sein. Wenn wir wichtige Signale ignorieren und unsere Gefühle aus dem Gleichgewicht geraten, kann das Ehrenamt auch zur Belastung werden. In solchen Situationen ist es wichtig, unsere seelische Widerstandskraft zu stärken und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Der Workshop ermöglichte viel Austausch und Erkenntnisse

Darum haben die Familienpatschaften Elisabeth Benzing von KISS Mittelfranken eingeladen. In ihrem interaktiven Workshop zum Thema "Resilienz im Ehrenamt" verriet sie den Freiwilligen, wie sie ihre innere Stärke verbessern, um die Freude am Engagement zu bewahren. Gemeinsam erarbeiteten die Teilnehmenden, wo Freiwillige Resilienz im Ehrenamt erleben und wie sie diese erhalten können. Durch eigene Erfahrungen konnten sich die Freiwilligen aktiv einbringen und austauschen. Die vielen verschiedenen Perspektiven waren sehr wertvoll.

Die sieben Säulen der Resilienz

Neben dem Erfahrungsaustausch waren auch die Hintergrundinformationen über Resilienz und die notwendigen Ressourcen von großem Interesse. Besonders die sieben Säulen der Resilienz waren sehr eindrücklich: Netzwerken, Zukunftsorientierung, Achtsamkeit, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung und Akzeptanz. Diese Säulen tragen uns in schwierigen Situationen und helfen uns, Krisen zu bewältigen und uns weiterzuentwickeln. Sie geben uns wichtige Hinweise, wie wir unsere Resilienz stärken können.

Eine bunt gemischte Gruppe an Freiwilligen

An dem Workshop nahmen Freiwillige der Familienpatschaften und der Fachstelle für Umgangskontakte teil. Die Begegnung der Ehrenamtlichen aus diesen verschiedenen Projekten war besonders bereichernd für den Austausch und die gemeinsame Arbeit. Die Familienpatschaften und die Fachstelle für Umgangskontakte sind beides Einrichtungen, die auf unterschiedliche Weise Kinder und Familien seelisch stärken. Es ist wichtig, bei einem Engagement in diesen Bereichen auch das eigene seelische Gleichgewicht im Blick zu haben. Bereits der Austausch zwischen den verschiedenen Einsatzbereichen wurde als stärkend empfunden. Vielen Dank an alle Freiwilligen und die Referentin für diesen gelungenen Workshop!