



STADT ESSLINGEN
AM NECKAR



Infoblatt für Ehrenamtliche

Das Projekt „BewegtES – Im Tandem unterwegs“ vermittelt und begleitet soziale Kontakte zwischen ehrenamtlich Engagierten und Menschen mit einer psychischen Erkrankung, um Isolations- und Einsamkeitsgefühlen entgegenzuwirken und für Bewegung und Spaß zu sorgen.

Ihre Aufgaben sind:

- Kontakt zu Menschen mit psychischen Erkrankungen aufbauen und aufrechterhalten
- Sich als Mensch und Gesprächspartner*in zur Verfügung stellen
- Ihre*n Projektpartner*in in ihrem individuellen Sein zu akzeptieren und zu respektieren
- Ihre*n Projektpartner*in zum jeweiligen Bewegungsangebot z.B. Spaziergehen / Radfahren / Federball spielen etc. zu aktivieren und motivieren
- Die eigenen Belastungsgrenzen kennen und wahren
- Eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden
- Bei Bedenken oder großer Sorge um Ihre Kontaktperson die hauptamtlichen Fachkräfte um Beratung und Unterstützung bitten

Ihre Aufgabe ist nicht:

- Heilung, Umerziehung oder Optimierung des/ der Projektpartner*in
- Zu jeder Zeit verfügbar zu sein
- Dem/ der Projektpartner*in Geld, Lebensmittel, Dinge des persönlichen Bedarfs o.ä. zu geben oder auszuleihen
- Medizinische und/oder therapeutische Behandlung zu bewerten oder zu kritisieren
- Medikamenteneinnahme zu überwachen, zu kritisieren oder zu verändern
- Homöopathische Anwendungen (Kontraindikation nicht ausgeschlossen)
- Ihr Privatleben in einem Maße preiszugeben, das Ihnen unangenehm ist
- Ihre Projektpartner*in zu sich nach Hause einladen
- Die Probleme Ihres/ Ihrer Projektpartner*in zu lösen

23.05.2022

Dabei sind folgende Dinge zu beachten:

- Die erste Kontaktaufnahme erfolgt immer durch ein Telefongespräch von Seiten der Ehrenamtlichen.
- Wenn beide dies wünschen, kann ein Termin für einen Spaziergang miteinander verabredet werden. Bei Unterstützungsbedarf (z.B. erstes Treffen in Begleitung) wenden Sie sich bitte an die zuständige Mitarbeiter*in.
- Beim Bewegungstreff ist der Mindestabstand von 2m einzuhalten, sofern die AHA-Regeln pandemiebedingt noch erforderlich sind.
- Wenn der Kontakt nicht mehr erwünscht ist oder nicht mehr aufrechterhalten werden kann, ist dies umgehend der zuständigen Ansprechperson mitzuteilen.
- Die Inhalte der Gespräche sind vertraulich und dürfen ohne Zustimmung an niemanden weitergegeben werden. Ausgenommen davon sind die zuständigen Ansprechpersonen innerhalb des Projektes.

Was tun, wenn Ihr*e Projektpartner*in in Ihrem Beisein in eine Krise gerät!?

1. Kreative Lösungen:

- Ruhe bewahren und versuchen beruhigend zu wirken, klare Aussagen, Sicherheit vermitteln, keine „entweder oder-Fragen“ stellen
- Aufmerksamkeit auf die Sinne lenken
Spiel/ Wahrnehmungsübung anbieten/ vorschlagen
z.B. „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ / 5-4-3-2-1 (siehe Anhang)
- Fragen, ob die betroffene Person Entspannungstechniken erlernt hat, die er/sie jetzt anwenden kann oder andere Strategien kennt sich zu beruhigen.
- Fragen, ob es jemand gibt den man anrufen soll

2. Kontakt zu uns aufnehmen:

Kontaktdaten Ihrer jeweiligen Ansprechpartner*in finden Sie in dem Formular „Ansprechpartner*innen für „BewegtES – Im Tandem unterwegs“

3. Im äußersten Notfall, wenn Sie niemanden von uns erreichen...

... und jemand schreit, tobt oder droht, sich nicht beruhigt und auch nicht auf den Heimweg macht, bitte direkt die Polizei 110 oder den Notarzt 112 rufen und sagen, dass Sie einen psychiatrischen Notfall haben **WICHTIG: Wer / Wo / Was / Wie**