

GEMEINSAM GUT DURCH CORONA.

Gesprächstool für Klientinnen und Klienten in der diakonischen Begleitung (Eingliederungshilfe, Altenhilfe u. a.)

Zeit: 45 Minuten

Materialien: 4 ausgedruckte Karten mit jeweils einer Corona-Persona, Segenskarten zu den Corona-Personae



midi

2 GEMEINSAM GUT DURCH CORONA.

SITUATION

Für Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, ist die Zeit seit Beginn der Corona-Pandemie eine besondere Belastung. Soziale Kontakte sind nicht oder nur begrenzt möglich. Der Alltag kann nicht wie gewohnt gelebt werden. Eine Selbstisolation ist wegen der benötigten Hilfe kaum umsetzbar. Hinzu kommt die Angst aufgrund von Alter oder Beeinträchtigung besonders durch das Corona-Virus gefährdet zu sein. Deshalb wird diese Zeit mit gemischten Gefühlen erlebt: Angst, Wut, Einsamkeit, Frustration, Resignation, aber auch Zuversicht und Hoffnung. Der gemeinsame Austausch kann helfen, mit der eigenen Gefühlslage umzugehen. Er stärkt die Bindung untereinander, kann für gegenseitige Achtsamkeit sorgen und hilft so, die Situation zu bewältigen.

Ziel des vorliegenden Tools ist es, im gemeinsamen Austausch der eigenen Gefühlslage Ausdruck zu verleihen. In einer Gesprächssituation kann in der Gruppe die jeweils eigene Situation benannt und miteinander geteilt werden. Dabei erlauben die Karten, indirekt über sich zu sprechen.

Als Gesprächsleitung eignet sich eine Person, die der Gruppe vertraut ist. Für sie kann es hilfreich sein, sich im Vorhinein deutlich zu machen, dass u. a. Angst- und Wutempfindungen zur Sprache kommen können. Zuvor überlegte Hoffnungssätze oder Ermutigungen können eine verfangene Situation vielleicht wieder lösen. Außerdem ist es hilfreich, wenn die Gesprächsleitung zuvor ihre eigene Gefühlslage in Verbindung mit der Pandemie geklärt hat. Dazu empfehlen wir den „Pandem-O-Mat“ von midi: www.pandemomat.de.

Hier ist Platz für Ihre eigenen Gedanken dazu!

KURZE EINFÜHRUNG

Mit Hilfe von Fragen soll es gelingen, die eigene Gefühlslage zu verbalisieren. Jede Frage lädt ein, darüber ins Gespräch zu kommen. Nehmen Sie die für Sie passenden Fragen heraus. Im Anschluss an den Austausch über die Fragen, sind die Klient*innen eingeladen, eine oder mehrere der vier verschiedenen Karten auszuwählen, die ihre Situation aktuell am besten beschreiben. Sie können dann sagen, warum sie diese Karte ausgewählt haben. Mit den Bildern kann das zuvor Gesagte aufgenommen und zusammengefasst werden.

Zur Vorbereitung drucken und schneiden Sie die Karten aus – ebenso die Segenskarten.

DURCHFÜHRUNG

Teil 1: Gesprächseinstieg anhand von Leitfragen

- Was haben Sie in den letzten Monaten am liebsten gemacht?
- Hat Sie etwas so richtig geärgert in dieser Corona-Pandemie?
- Macht Ihnen etwas Angst?
- Was macht Ihnen Mut?
- Worauf hoffen Sie?

Teil 2: Austausch anhand Corona-Persona-Karten

- Die 4 Corona-Persona-Karten (ausgedruckte und geviertelte A4-Vorlage, bei größeren Gruppen ggf. mehrfach) liegen in der Mitte der Gruppe. Es sind: der/die Achtsame, der/die Empörte, der/die Erschöpfte, der/die Zuversichtliche
- Die vier sog. Corona-Personae beschreiben ein Lebensgefühl. Die kurze Einführung zu dieser Person und deren Lebensgefühl wird zuerst vorgelesen.
- Die Klient*innen haben Zeit, sich eine oder mehrere Karten auszusuchen.

- Sodann können die Klient*innen sagen, warum sie diese Karte ausgewählt haben.

Hier ist Platz für Ihre eigenen Gedanken dazu!

Es können dabei folgende Fragen gestellt werden:

Was möchten Sie uns mit dieser Karte mitteilen?

Welches Gefühl verbinden Sie mit dieser Karte?

Was hat Sie in Bezug auf die Coronasituation an dieser Karte angesprochen?

Teil 3: Zusammenfassung und Abschluss

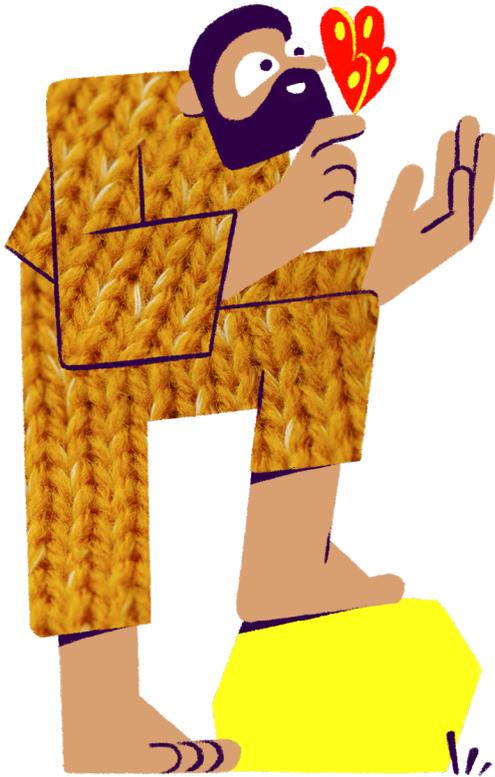
- Wahrnehmung: Wir sind unterschiedlich und jede*r hat ihre*seine Geschichte mit der Corona-Pandemie.
- Schlussfrage: Was können wir gemeinsam dafür tun, uns in der Zeit der Corona-Pandemie gegenseitig zu unterstützen?
- Wenn Sie möchten, geben Sie den Teilnehmenden eine Segenskarte mit, die zu ihrer Corona-Persona passt. Lesen Sie dazu den Segenspruch laut und ganz für diese Person vor.

Wer noch mehr machen möchte: www.mi-di.de/corona-studie

Wir freuen uns, wenn Sie dieses Tool anwenden und möchten es gern weiterentwickeln. Senden Sie uns dazu bitte Ihre Erfahrungen, Wünsche oder Kritik an info@mi-di.de.

Der/die Achtsame

In der Corona-Zeit achte ich besonders auf meinen inneren Frieden, aber auch auf ein friedvolles Zusammenleben mit anderen.



Der/die Empörte

Ich bin empört, dass wir die Pandemie immer noch nicht überwunden haben und immer noch Einschränkungen nötig sind.



Der/die Erschöpfte

Die Corona-Zeit ist für mich belastend. Ich habe Angst, mich anzustecken. Ich kann wenig an den Umständen ändern: die Einschränkungen und die aufgeheizte Stimmung.



Der/die Zuversichtliche

Die Corona-Zeit macht mir keine großen Sorgen. Ich trage die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie mit und hoffe, dass die Menschen in meinem Umfeld gesund bleiben. Auch wenn Corona den Alltag verändert hat, habe ich neue Möglichkeiten für mich entdeckt.



Gott, segne die Achtsamen.
Du siehst ihren wachen Blick
für die, die leicht übersehen
werden – und den Blick für
das Eine, was im Leben
wirklich nottut.

Gib ihnen, dass sie gehört
werden im Gewirr der
Stimmen, Nachrichten und
Meinungen.



Gott, segne die Empörten.
Du siehst ihre Wut –
und ihren Mut.
Gib ihnen, dass sie nicht
aufhören, sich einzusetzen
für die Nöte und Probleme
vor Ort – und für eine
menschenfreundliche Politik.



Gott, segne die Erschöpften.
Du siehst die Windmühlen-
flügel, gegen die sie oft
kämpfen; du siehst ihre
Müdigkeit und ihre
schwindende Kraft.
Gib ihnen neue Hoffnung und
neuen Mut – und Menschen,
die ihnen das vermitteln.



Gott, segne die Zuversichtlichen.
Du siehst das Licht und die
Hoffnung, die sie verbreiten –
aber auch die Irritation,
die sie manchmal
verursachen.
Gib ihnen, dass von ihnen
ein positives Signal ausgeht,
das andere glauben, lieben
und hoffen lässt.



midi

Evangelische Arbeitsstelle für
missionarische Kirchenentwicklung
und diakonische Profilbildung

Impressum

Herausgeber: midi / Ev. Werk für
Diakonie und Entwicklung e.V.

Redaktion

Tobias Kirchhof
Ingolf Hübner
Felix Stütz

Gestaltung

Louisa Gallander

Kontakt

Caroline-Michaelis-Straße 1
10115 Berlin
030 652 111 862
info@mi-di.de, mi-di.de

Gestaltungskonzept

Social Social

Illustrationen

Philipp Seefeldt