



## Supervision für Freiwillige



Supervision ist ein kostenloses Beratungsangebot von zusammenhelfen in OÖ für Freiwillige. **Supervision hilft dir bei Herausforderungen, die im Zusammenhang mit deiner freiwilligen Tätigkeit stehen.** Mit unserer Supervisorin kannst du anspruchsvolle und belastende Situationen besprechen. Unter dem Motto Hilfe zur Selbsthilfe findet ihr gemeinsam einen Weg zur Lösung, damit dein Engagement weiterhin gut zu bewältigen ist.



- Supervision ist immer wertschätzend und vertraulich
- Du bestimmst das Thema und dein Anliegen
- Supervision führt zu mehr Klarheit und oft zu mehr Handlungsspielraum
- Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet gemeinsam eine Lösung zu finden

### In welcher Situation kann dir Supervision helfen?

- Bei Konflikten mit anderen Freiwilligen, als Unterkunftgeber:in, mit hauptamtlich tätigen Personen oder Menschen, die ich begleite
- Wenn es Frustration über die Rahmenbedingungen meines Engagements gibt
- Wenn sich die Tätigkeit herausfordernder darstellt als gedacht (zB. Zeitaufwand)
- Wenn die fehlende Wertschätzung in meinem Engagement demotivierend ist

### Was bietet dir Supervision?

- Neutrale Betrachtung der freiwilligen Tätigkeit
- Finden von Lösungen unter Berücksichtigung deiner Möglichkeiten
- Konstruktive Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen
- Hilfe bei der Lösung von Konflikten und Problemen
- Begleitung bei Veränderungsprozessen
- Stärkung, Ermutigung, Sicherheit und Wertschätzung
- Verbesserung deiner Zufriedenheit und Gesundheit

### Für wen ist Supervision geeignet?

- Für alle, die sich freiwillig engagieren, egal ob einzeln oder in der Gruppe
- Für Vertreter:innen von Vereinen, Netzwerken, privaten Initiativen und Organisationen im Freiwilligenbereich
- Für Personen mit koordinativen Aufgaben für Freiwillige

### Anmeldung

Unser professionelles Beratungs-Angebot an Supervision, Coaching und Mediation ist kostenlos für Personen, die sich freiwillig für geflüchtete Menschen engagieren.

Bei Interesse melde dich beim Team von zusammenhelfen in OÖ unter:

[info@zusammen-helfen.at](mailto:info@zusammen-helfen.at) oder +43 664 / 53 31 756