

## Supervision



### Das Wichtigste in Kürze



- Supervision ist stets **wertschätzend** und **vertraulich**
- Im Supervisionsprozess bestimmst *du* das Thema und dein **Anliegen**
- Supervision **wirkt stärkend**, führt zu mehr **Klarheit** und **Perspektiven** und oftmals zu mehr **Handlungsoptionen** – so wirst du dabei unterstützt, dein freiwilliges Engagement weiterhin gut zu bewältigen

Freiwilliges Engagement bringt viele positive Aspekte für alle Beteiligten und die Gesellschaft als Ganzes mit sich. Gerade im Sozialbereich kann es sein, dass du – wie andere Freiwillige auch – mit **herausfordernden Situationen** konfrontiert bist. Daher ist es besonders wichtig, die eigenen Motive, den Umgang mit verschiedenen Situationen und die eigene Rolle zu reflektieren.

### Was ist Supervision und was bringt es?

Supervision ist eine **professionelle Beratungsmethode**, die es ermöglicht, im **Einzelgespräch / Gruppengespräch** Situationen zu **reflektieren** und die damit verbundenen **Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen, Konflikte zu lösen** und **Veränderungsprozesse zu begleiten**.

**Supervision** hört zu, schaut hin, entlastet und schafft Raum.

Eine Erhebung, die 2012/2013 europaweit durchgeführt wurde, hat herausgefunden, dass der Gesundheitswert von engagierten Personen gleich ist wie der von fünf Jahre jüngeren Personen, die sich nicht engagierten. Man könnte also sagen: Freiwilliges Engagement macht dich **um fünf Jahre jünger**.

### Wie läuft eine Supervision ab?

Damit du gut unterstützt werden kannst, ist ein unverbindliches, persönliches **Erstgespräch** erforderlich. Hier kannst du deine Wünsche mitteilen und die Rahmenbedingungen (wie z.B. Stundenanzahl, Zeitpunkt und Ort, ...) werden gemeinsam abgesprochen. Die Termine können sowohl **persönlich** als auch **online** stattfinden.

### Für wen ist eine Supervision geeignet?

- Für alle, die sich freiwillig engagieren
- Für Vertreter:innen von Vereinen, Netzwerken, privaten Initiativen und Organisationen im Freiwilligenbereich
- Für Personen mit koordinativen Aufgaben für Freiwillige



Das Zentrum für Zivilgesellschaft – Verein füruns bietet **kostenlose Supervision für Freiwillige** an.

Nähere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung findest du unter <https://www.fuer-uns.at/supervision>

