



Evangelischer
Kirchenkreis
Steinfurt
Coesfeld
Borken

Pressemitteilung

Achtsamkeit als wichtige Stärke

DW informiert über das Thema Resilienz

Burgsteinfurt, 6. November 2018

Die Ehrenamtlichen der beiden Projekte, *wellcome* und *Familienpaten* der Diakonie Steinfurt bildeten sich an einen spannenden Nachmittag fort. Sabine Düro, Mitarbeiterin des Familienverbands „Jungen Gemeinschaft“ im Bistum Münster referierte über das Thema Resilienz. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen und seine Ressourcen zu nutzen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Diese persönliche Widerstandsfähigkeit ist für die Ehrenamtlichen auch im Kontakt mit den Familien, die sie betreuen, wichtig.

Während die Ehrenamtlichen im Rahmen des Modellprojekts *wellcome* Eltern im ersten Jahr nach der Geburt ihres Kindes unterstützen, helfen die *Familienpaten* Familien über diesen Zeitraum hinaus bei der Bewältigung des Familienalltags.

„Es ist wichtig, immer wieder zu schauen: Welche Ressourcen habe ich? Auch im Kontakt mit den Familien ist Achtsamkeit für sich selbst wichtig“ erläuterte Elke Gaußelmann, Mitarbeiterin der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Diakonischen Werks. Dabei sei es entscheidend, die eigenen Grenzen nicht zu vernachlässigen und eigene Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren, so Gaußelmann.

Auskunft zu den beiden Projekten geben die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Annette Robert und Elke Gaußelmann, Tel.: 02551/1314 oder E-Mail: eb@dw-st.de

Bildunterschrift:

Sabine Düro (3. v. r., stehend) referierte über das Thema Resilienz. (Foto: Diakonie)

Bildlink: <https://bit.ly/2qAIV3v>

Pressekontakt
Maleen Knorr
Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken
Öffentlichkeitsreferat
Bohlenstiege 34
48565 Steinfurt
Telefon: 02551 / 144-22
oeffentlichkeitsarbeit@der-kirchenkreis.de
www.der-kirchenkreis.de