Überlegungen zur Vorbereitung des ersten Besuchs und der darauffolgenden Begleitung

**Checkliste für freiwillige Begleiterinnen und Begleiter**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Vor dem Besuch |
| **1.** | Ich bin über die Situation der besuchten Person informiert. |
| **2.** | Ich weiss, wie ich das Gespräch eröffne und welche Themen ich ansprechen will. |
| **3.** | Ich überlege mir, welche Schwierigkeiten ich antreffen könnte und wie ich damit umgehen will. |
| **4.** | Wie kann ich reagieren, wenn die besuchte Person mich ablehnt? |
| **5.** | Wie grenze ich mich ab, wenn die besuchte Person mich für Aufgaben im Haushalt oder für den Einkauf einspannen will? |
| **6.** | Wie gehe ich damit um, wenn die besuchte Person mir etwas schenken oder zum Essen und Trinken einladen will? |
| **7.** | Ich vergegenwärtige mir die Ziele meiner Begleitung: die besuchte Person soll sich ernstgenommen fühlen, sie soll die Begegnung als angenehmen menschlichen Austausch wahrnehmen, es soll etwas Positives in ihrem Alltag bewirken. |
| **8.** | Ich überlege mir, wie ich das Gespräch beenden will und nehme mir genug Zeit für den Abschluss und den Abschied. |
| **9.** | Gemeinsam mit der besuchten Person bespreche ich die nächsten Schritte der Begleitung und mache den nächsten Termin ab bevor ich mich verabschiede. |
| **10.** |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Nach dem Besuch |
| **1.** | Ich reflektiere den durchgeführten Besuch und versuche Sachliches und Emotionales zu trennen. |
| **2.** | Ich führe ein Journal und halte darin fest:  - Die wichtigsten Themen und Verhaltensweisen von mir und der besuchten Person  - Getroffene Abmachungen  - Was noch abgeklärt werden soll  - Ev. Unsicherheiten auf beiden Seiten  - Herausforderungen und schwierige Aspekten |
| **3.** | Gibt es etwas, dass ich mit meiner Kontaktperson besprechen will oder soll? |
| **4.** | Auf dieser Grundlage wird den nächsten Besuch vorbereitet. |
| **5.** |  |