

Digital statt regional

oder

Frauen treffen sich digital statt regional

Luzerner Kantonalverband Schweizerischer Katholischer Frauenbund SKF

Erstmals hat der SKF Luzern sein Regionales Vorständetreffen ins Netz verlegt. Der zweistündige Bildungs- und Info-Anlass stiess auf grosses Interesse und zeigte: Es geht auch online.

50 Vorstandsfrauen aus dem ganzen Kanton haben am letzten Mittwochabend am virtuellen Treffen teilgenommen, zu welchem der Luzerner Kantonalverband des Schweizerischen Katholischen Frauenbunds SKF eingeladen hatte. Nachdem die Delegiertenversammlung zum zweiten Mal in Folge nicht persönlich stattfinden konnte, wollte der Kantonalvorstand ein Zeichen setzen und das Vorständetreffen durchführen. Wenn auch digital: „Wir wollten euch sehen und euch zeigen, dass es uns noch gibt“, sagte SKF-Luzern-Präsidentin Daniela Merkel zur Begrüssung.

Die Arbeit geht weiter

Kantonalvorstandsfrau Diel Schmid Meyer führte durch den Abend und versorgte die Teilnehmerinnen mit Infos zu aktuellen Angeboten des SKF Luzern oder des Schweizerischen Dachverbands. Unter anderem informierte sie über die verschiedenen Möglichkeiten für Ortsvereins-Vorstände, ein professionelles Coaching zu Themen wie Zukunftsplanung oder Konfliktbewältigung in Anspruch zu nehmen. Der SKF Luzern beteiligt sich an den Kosten mit 200 Franken.

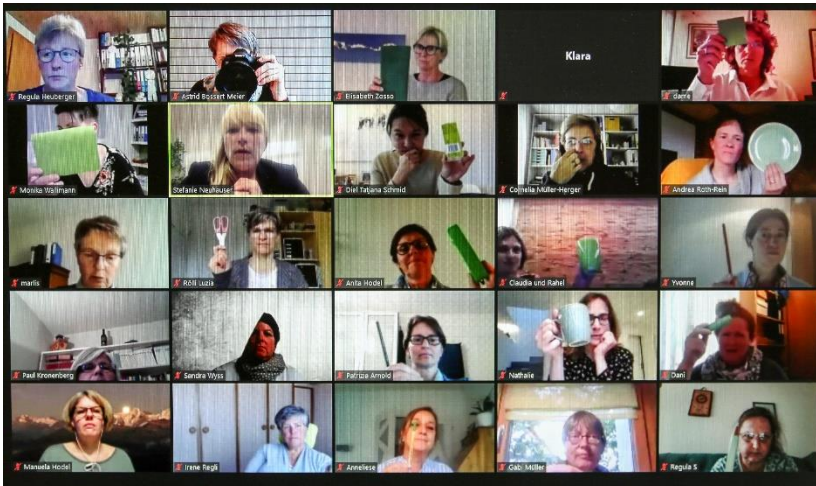
Elisa Moos vom SKF Schweiz informierte die Zoom-Teilnehmerinnen über die Herausforderungen des Elisabethenwerks in Uganda und Bolivien während der Pandemie. So führten harte Lockdowns dieser Länder zu einer Zunahme von Armut und häuslicher Gewalt. Mit verschiedenen Projekten versucht das 1958 gegründete Hilfswerk des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes, Gegensteuer zu geben.

Drei-Säulen-Stressmanagement

Im Zentrum des Abends stand ein Kurzreferat von Stefanie Neuhauser zum Thema „Nicht in der Informationsflut ertrinken“. Die Soziologin, Supervisorin und Neuropsychologin erklärte, weshalb nicht eine Situation an sich, sondern die Interpretation darüber entscheidet, ob man sie als stressig empfindet oder nicht. Um mit stressigen Situationen nachhaltig besser umgehen zu können, empfiehlt sie ein „Drei-Säulen-Prinzip“: Einerseits ist ein instrumentelles Stressmanagement gefragt, welches unter anderem eine gute Arbeitsorganisation oder Kompetenzerweiterung durch Weiterbildung beinhaltet. Als zweite Säule bezeichnet sie das mentale Stressmanagement, beispielsweise sich nicht stets als „Superwoman“ zu sehen, sondern die eigenen Leistungsgrenzen zu akzeptieren oder den Blick für das Wesentliche bewahren. Drittens sei ein regeneratives Stressmanagement wichtig, welches Ausgleich, genügend Schlaf oder Achtsamkeit im Alltag beinhaltet. Für alle, die an sich arbeiten wollen, gelte: „Wählt aus und setzt einen Punkt um. Alles aufs Mal geht nicht.“

Der knapp zweistündige digitale SKF-Anlass kam bei den Teilnehmerinnen gut an. In der Chat-Funktion gab es zahlreiche spontane Komplimente. „Spannend und informativ“, meinte unter anderem eine Vorstandsfrau. Auch Präsidentin Daniela Merkel zeigte sich zufrieden mit dem ersten Online-Anlass des SKF Luzern. „Trotzdem hoffen wir, euch spätestens an der Präsidentinnenkonferenz am 22. November in Rathausen wieder live zu sehen.“

Bildlegende:



Mit Kreativität gelingt Meinungs-austausch sogar online: Mit grünen oder roten Symbolen beantworteten die SKF-Vorstandsfrauen Fragen zum Thema Stressmanagement.

Foto

zvg