

Begleiter für Walk & Talk – Spaziergänge in DÜSSELDORF GESUCHT

Du gehst gern spazieren, hast Freude an Begegnung und möchtest Menschen mit Angsterfahrungen einen sicheren Rahmen für Austausch bieten? Dann freuen wir uns, wenn du Teil unseres neuen Projekts wirst: Walk & Talks – regelmäßige Selbsthilfe-Spaziergänge in deiner Nähe, die Austausch schaffen unter Betroffenen und dabei Bewegung ermöglichen.

Worum geht es ?

Das Ziel: in Bewegung kommen, Erfahrungen teilen, sich gegenseitig stärken. Die Treffen finden draußen statt – in Parks, im Wald oder auf ruhigen Wegen – und bieten einen geschützten Raum auf Augenhöhe. **Für die Gruppe in Düsseldorf suchen wir eine:n engagierte:n Ehrenamtliche:n, die/der Lust hat, regelmäßig (1 – 2 Mal monatlich) einen Walk & Talk anzubieten.**

Was du bei uns findest:

- Gründliche Vorbereitung: Du erhältst eine Einführung, hilfreiche Materialien und Orientierung für deine Rolle. Wir besprechen, wie du Walk & Talks sicher und wertschätzend gestalten kannst.
- Regelmäßiger Austausch: In unseren Online-Treffen mit anderen Ehrenamtlichen kannst du dich vernetzen, Fragen stellen und Erfahrungen teilen.
- Begleitung durch das Team: Du hast jederzeit eine feste Ansprechperson bei der Deutschen Angst-Hilfe, die dich unterstützt und für Rückfragen erreichbar ist.
- Supervision und Intravision: Wenn gewünscht, bieten wir Reflexionsräume an – zum Beispiel bei belastenden Situationen oder zur Stärkung deiner Rolle.
- Ein gemeinsames Ziel: Du wirst Teil eines wachsenden Netzwerks von Menschen, die sich für Selbsthilfe und gelebte Solidarität einsetzen – offen, niedrigschwellig und respektvoll.

Was du mitbringen solltest:

- Interesse an einem achtsamen, unterstützenden Umgang mit Angst und psychischer Belastung
- Freude daran, Menschen zu begleiten und Räume für Begegnung zu schaffen
- Die Bereitschaft, regelmäßig (z. B. ein- bis zweimal im Monat) einen Walk & Talk durchzuführen
- Zuverlässigkeit, Empathie und ein wertschätzender Kommunikationsstil
- Eigene Erfahrung mit Angststörungen oder Selbsthilfe

Unser Ansatz:

Walk & Talks sind kein Therapieangebot, sondern ein Ort für selbstorganisierten Austausch. Es geht um Verbindung statt Isolation, Bewegung statt Stillstand – und darum, mit anderen Menschen Wege im Umgang mit der Angst zu entdecken und wo gewollt, auch mal einen Tipp zu geben. Offenheit, Respekt und Augenhöhe stehen dabei im Mittelpunkt.

Interesse?

Dann freuen wir uns auf deine Nachricht! Schreib uns gern eine E-Mail an dash@angstselbsthilfe.de.