

# Sterntaucher

Engagement von Menschen  
mit psychischen Beeinträchtigungen – so kann's gehen!

Ein Leitfaden für die Praxis

Erfahrungen aus dem Projekt **STERNTAUCHER**  
der Freiwilligenagentur Magdeburg



## Impressum

Freiwilligenagentur Magdeburg e.V.  
Projekt **STERNTAUCHER**

Jana Schulze  
Einsteinstraße 9 . 39104 Magdeburg  
Telefon 0391 / 54 95 841  
info@sterntaucher.info  
[www.sterntaucher.info](http://www.sterntaucher.info)

Redaktion: Jana Schulze  
Fotos: Marcus Lahn, Kevin Lüdemann  
Layout: rothSTICH | grafik | design

Magdeburg, Dezember 2013



**Vorwort**

Jana Schulze, Projektkoordinatorin STERNTAUCHER

**1 Das Projekt STERNTAUCHER**

Wichtige Bausteine

**2 Die Freiwilligen**

Psychisch krank – Was heißt das eigentlich?

Warum engagieren sich psychisch erkrankte Menschen?

Wie finden Interessierte in die Freiwilligenagentur?

Porträt einer Freiwilligen „Jeder ist so sein eigener (Lebens)Künstler“

**3 Wichtige Partner**

Zusammenarbeit mit Fachstellen für psychisch kranke Menschen

**4 Die Einsatzstellen**

Zusammenarbeit mit Freiwilligen

Beratung und Qualifizierung

**5 Beratung und Begleitung der Freiwilligen**

Terminvereinbarung und Beratung

**Zum besseren Verständnis**

Besonderheiten psychischer Erkrankungen

Erstgespräch und Begleitung

Austausch und Reflexion

**6 Freiwillig(e) aktiv**

Beispielhafte Tätigkeitsfelder

**Zum Weiterlesen und Informieren****Materialien****Die Freiwilligenagentur Magdeburg**

## Engagement macht Sinn ...



Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen kann ein ehrenamtliches Engagement ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbständigkeit und Akzeptanz, zu höherer Lebensqualität und gesellschaftlicher Teilhabe sein. Sie werden aktiv und übernehmen mehr Verantwortung, für sich und auch für andere. Im Engagement werden sie nicht als Hilfesuchende sondern als wertvolle Hilfe wahrgenommen.

Sie bringen ihre Stärken und Erfahrungen ein, knüpfen soziale Kontakte und erleben Sinn und Anerkennung. Manche begleiten ältere Menschen bei Ausflügen mit dem Rollstuhl oder helfen Kindern beim Lesenlernen, andere unterstützen Organisationen bei Veranstaltungen oder übernehmen Pflegearbeiten im Garten.

Um ihnen sinnstiftende Tätigkeitsfelder zu erschließen und notwendige Rahmenbedingungen zu schaffen, entwickelte die Freiwilligenagentur Magdeburg im Rahmen des Projektes **STERN-TAUCHER** ein spezielles Beratungs- und Unterstützungskonzept: Interessierte werden beraten, vermittelt und während des Engagements begleitet. Gemeinnützige Einrichtungen und Organisationen werden qualifiziert und beraten, Fachstellen mit Angeboten für Menschen mit psychischen Erkrankungen als kompetente Partner und Multiplikator/innen einbezogen, und es wurde aktiv Öffentlichkeitsarbeit betrieben.

Dafür wurde die Freiwilligenagentur 2012 mit dem bagfa-Innovationspreis „Teilhabe und Vielfalt im Engagement gestalten“ ausgezeichnet. Von der Jury wurde besonders gelobt, dass der praxisorientierte Ansatz aktuellen Herausforderungen folgt und deutlich macht, wie Engagement gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen fördern kann.

Viele positive Rückmeldungen von Freiwilligen und Organisationen bestätigen: Die Begleit- und Unterstützungsangebote haben sich bewährt.

Der vorliegende Leitfaden fasst die bisherigen Erfahrungen zusammen und dient als Orientierung in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen, die durch psychische Erkrankungen beeinträchtigt sind. Wir freuen uns, wenn wir dazu motivieren können, Berührungspunkte im Umgang mit psychisch kranken Menschen abzubauen, stärker den Blick auf ihre Kompetenzen und Fähigkeiten als auf ihre Defizite zu richten und ihnen Tätigkeitsfelder zu eröffnen, die ihnen soziale Kontakte, Integration und Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen.

**Jana Schulze**  
Projektkoordinatorin

## Das Projekt STERNTAUCHER

### Wichtige Bausteine

Um Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zu motivieren, eine ehrenamtliche Tätigkeit aufzunehmen, sie adäquat zu begleiten und zu vermitteln sowie günstige Rahmenbedingungen für das Engagement zu schaffen, ist eine Arbeit auf mehreren Ebenen notwendig. Neben der Beratung von Interessierten und der Suche nach geeigneten Tätigkeitsfeldern gehört dazu auch eine intensive Zusammenarbeit mit den Einsatzstellen und Fachstellen für psychisch kranke Menschen.

Die im Folgenden aufgeführten Ansätze wurden im Projekt **STERNTAUCHER** entwickelt und erprobt und sind wichtige Bausteine des Beratungs- und Begleitangebotes für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

### Engagementberatung und -begleitung

Interessierte werden beraten und in geeignete Tätigkeitsfelder vermittelt. Auf Wunsch ist eine Begleitung zum Erstgespräch in der Einsatzstelle möglich. Während des Engagements wird kontinuierlich Kontakt zu den Freiwilligen gehalten, um bei ggf. auftretenden Problemen schneller reagieren zu können. Hier geht es insbesondere auch um Motivation und „Mutmachen“ zur Überwindung von Hindernissen im Engagement. Darüber hinaus werden regelmäßige Treffen zum Erfahrungsaustausch für die Freiwilligen angeboten.

### Beratung und Qualifizierung von Einsatzstellen

Mit der Qualifizierungsreihe „Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen – Herausforderung und Gewinn“ und in individuellen Beratungsgesprächen werden interessierte Einrichtungen über Grundlagen und Besonderheiten in der Zusammenarbeit mit psychisch kranken Freiwilligen informiert.

### Zusammenarbeit mit Fachstellen

Fach- und Beratungsstellen unterstützen mit ihrem Know-How und informieren über das Angebot. Die Freiwilligenagentur Magdeburg ist in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Magdeburg (Arbeitsgruppe Erwachsenenpsychiatrie) sowie als Bündnispartner im „Bündnis gegen Depression Sachsen-Anhalt“ vertreten.

### Öffentlichkeitsarbeit

Mit vielfältigen Aktivitäten und Maßnahmen (z.B. Flyer, Homepage, Ausstellung, Plakatkampagne, Fachveranstaltungen) informiert die Freiwilligenagentur zum Thema und macht auf das Problem der Stigmatisierung und Ausgrenzung psychisch kranker Menschen aufmerksam.

## Die Freiwilligen

### Psychisch krank – Was heißt das eigentlich?

Es gibt nicht DIE psychisch kranken Menschen. Psychische Erkrankungen sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Eine psychische Störung bedeutet in der Regel eine Abweichung von der "Norm". Das heißt, die Betroffenen leiden darunter, dass sie anders denken, fühlen und handeln als die meisten anderen Menschen.

Es gibt einige Besonderheiten, die verschiedene psychische Erkrankungen mit sich bringen, die – wenn sie nicht beachtet werden – schnell zu Missverständnissen und letztendlich auch zum Scheitern der Zusammenarbeit mit den Freiwilligen führen können. Deshalb ist es für die Beratung und Begleitung hilfreich, grundlegende Kenntnisse über die häufigsten Krankheitsbilder zu haben. Bestimmte Bedürfnisse und Ressourcen, die für eine Vermittlung wichtig sind, können gezielter erfragt und mit Rahmenbedingungen und Anforderungen in den Einsatzstellen abgeglichen werden.

Das Spektrum an psychischen Erkrankungen, das uns in der Freiwilligenagentur im Beratungsalltag begegnet, reicht von leichten bis schweren Depressionen über Angsterkrankungen bis hin zur Borderline-Persönlichkeitsstörung und Schizophrenie. Entsprechend unterschiedlich sind auch die Beeinträchtigungen der Freiwilligen, die ggf. besondere Rahmenbedingungen im Engagement erfordern.

Eine Vernetzung und Zusammenarbeit mit Fachstellen für psychisch kranke Menschen ist hier besonders wichtig. Sie haben das entsprechende Know-How und können ggf. Unterstützung geben.

*Die wenigsten Mitarbeiter/innen in Freiwilligenagenturen oder in den gemeinnützigen Einrichtungen, in denen die Freiwilligen tätig werden, haben eine psychiatrische oder psychologische Ausbildung. Und psychische Erkrankungen sind in ihren Erscheinungsbildern vielfältig. In der Zusammenarbeit mit Freiwilligen können Kenntnisse von bestimmten Krankheitsbildern und Diagnosen eine „Arbeitshilfe“ sein, um die bestmögliche Beratung und Unterstützung auf dem Weg in ein passendes Tätigkeitsfeld zu ermöglichen und Missverständnisse im Zuge der Zusammenarbeit (z.B. aufgrund bestimmter Verhaltensweisen) zu vermeiden.*

*Sie dienen auf keinen Fall dazu, Interessierte in bestimmte (Defizit-)Kategorien einzuordnen. Im Mittelpunkt sollten immer deren Fähigkeiten und Ressourcen stehen.*

## Warum engagieren sich psychisch erkrankte Menschen?

Psychische Erkrankungen gehen so gut wie immer mit einer Veränderung oder sogar mit dem Verlust von sozialen Positionen einher. Akute Krankheitsphasen, lange Ausfallzeiten am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten beim beruflichen Wiedereinstieg oder auch langjährige Erwerbslosigkeit führen zum Verlust von sozialen Kontakten und erschweren einen geregelten Lebensalltag.

Deshalb verbinden Menschen mit psychischen Erkrankungen, die sich auf der Suche nach einem ehrenamtlichen Tätigkeitsfeld an die Freiwilligenagentur wenden, mit diesem für sie oft schon schweren Schritt große Hoffnungen auf die Verbesserung ihrer Lebenssituation. Sie versprechen sich insbesondere eine (erneute) Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

### Motivationen der Interessierten

- Sinn-füllung („eine Aufgabe haben“)
- Tagesstrukturierung
- soziale Kontakte
- Belastbarkeit erproben
- erste Schritte auf dem Weg zur beruflichen Integration
- Anerkennung und Selbstwertsteigerung

**Hinweis:** Die konkrete Motivation für ein Engagement der/des Interessierten sollte im Gespräch unbedingt erfragt werden. Sie ist wichtig im Zusammenhang mit der Suche nach einem geeigneten Tätigkeitsfeld. Der Erhalt einer „Tagesstruktur“ ist beispielsweise eine wichtige Motivation ein Engagement aufzunehmen. Hier macht es keinen Sinn, den Interessierten ein Tätigkeitsfeld zu eröffnen, in welchem sie lediglich sporadisch und bei Bedarf zum Einsatz kommen. Sondern es sollten kontinuierliche Aufgaben übertragen werden, die möglichst zu wiederkehrend fest vereinbarten Tagen und Zeiten erledigt werden. Das schafft für beide Seiten eine gewisse Verlässlichkeit und gibt den Freiwilligen die erforderliche Verbindlichkeit und Struktur für den Alltag.

---

*„Ich wollte raus aus meiner Krankheit und wollte wieder ein bisschen belastbarer werden. Ich helfe auch irgendwie gern, wollte das aber erst mal für mich machen.“*

*„Ich wollte Zuhause rauskommen, da mir sonst die Decke auf den Kopf gefallen wäre. Hier bin ich gut aufgehoben und habe einen regelmäßigen Tagesablauf. Sonst hätte ich geschlafen, geschlafen und geschlafen und den ganzen Tag vergeudet. So hat man eben eine Aufgabe, die man erfüllen kann.“*

*„Weil man was tut, hat man Kontakt. Man ist unter Menschen, kann reden und hat Ansprechpartner. Ich kann zudem helfen, wo Hilfe nötig ist – das Gefühl gebraucht zu werden und auch Anerkennung zu bekommen.“*

## Wie finden Interessierte in die Freiwilligenagentur?

Auch schon vor Beginn des Projektes STERNTAUCHER kamen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen auf der Suche nach einem ehrenamtlichen Engagement in die Beratung der Freiwilligenagentur. Meist haben sie von ihren Ärzt/innen oder Therapeut/innen von dieser Möglichkeit erfahren.

Es ist aber durchaus sinnvoll, direkt Kontakt zur Zielgruppe aufzunehmen. Das kann über Infoveranstaltungen und -flyer in Kliniken, Begegnungsstätten, Rehaeinrichtungen, Wohnverbänden sowie Selbsthilfe- und Angehörigengruppen passieren.

Viele potenzielle Freiwillige kommen zum Beispiel über die Sozialen Dienste ortsansässiger psychiatrischer Kliniken, den Sozialpsychiatrischen Dienst oder verschiedene ambulante psychiatrische/psychologische Praxen.

**Hinweis:** Das Vorhandensein eines Projektes, das sich an eine bestimmte Zielgruppe – in diesem Fall Menschen mit psychischen Erkrankungen richtet – sowie eine konkrete Ansprechperson erleichtern den Interessierten die Kontaktaufnahme. Sie können sich direkt nach dem Projekt erkundigen und müssen nicht sofort ihre Situation erklären.

*Das Projekt ist ein „Unterstützungsangebot“ für psychisch beeinträchtigte Menschen, um ihnen den Weg ins Engagement zu erleichtern. Das bedeutet nicht, dass es zwingend von allen Engagementsuchenden mit einer psychischen Erkrankung in Anspruch genommen werden muss. Es gibt Menschen, die nicht offen mit ihrer Erkrankung umgehen möchten und auch keine besondere Unterstützung wünschen. Sie können wie alle anderen die vorhandenen Beratungsangebote der Freiwilligenagentur nutzen.*

*„Ich habe mich an das Sterntaucher-Projekt gewendet, weil ich dachte, dass dort jemand ist, der Ahnung von psychischen Erkrankungen hat. Da hatte ich das Gefühl, dass ich nicht drumherum reden muss.“*

**Sterntaucher** ★  
Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

**Sterntaucher** ★  
Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Das Projekt **Sterntaucher** ermöglicht Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen begleitetes freiwilliges Engagement in verschiedenen Einsatzfeldern.

**Interessierte Freiwillige** engagieren sich in der Altenarbeit, im Tierheim, in Umweltprojekten oder im Kulturbereich. Sie knüpfen soziale Kontakte, erleben Sinn, Anerkennung und Spaß und bringen ihre Stärken und Erfahrungen ein. Wir beraten, vermitteln und begleiten sie.

**Einsatzstellen** profitieren vom freiwilligen Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Wir beraten, qualifizieren und begleiten sie.

**Fachstellen** mit Angeboten für psychisch kranke Menschen werden in ein Kooperationsnetzwerk eingebunden und für mögliche Engagementfelder sensibilisiert.

**Kontakt:**  
Jana Schulze  
Freiwilligenagentur Magdeburg  
Einsteinstraße 9, 39104 Magdeburg  
Telefon & Fax 0391 / 54 95 841  
jana.schulze@freiwilligenagentur-magdeburg.de

Sterntaucher ist ein Projekt der Freiwilligenagentur Magdeburg und wird unterstützt von Aktion Mensch.

## Jeder ist so sein eigener (Lebens)Künstler – Maxi S. engagiert sich im Puppentheater Magdeburg

Ein Dienstagnachmittag im noch neuen Jahr. Im Puppentheater Magdeburg laufen die Vorbereitungen für den Pädagogenreff. Bei den Vorbereitungen dabei ist Maxi, ehrenamtlich Engagierte im Bereich der Theaterpädagogik. Sie sitzt in ihrem Büro im hinteren Teil des Puppentheaters und bereitet noch letzte Sachen für das Treffen vor. Es ist ein kleines aber gemütliches Büro und ist vollgestopft mit Notizzetteln, losen Blättern und einigen Puppen, die sich hier und da tummeln.

Maxi sitzt an ihrem Rechner und arbeitet letzte Änderungen im Handzettel zum Stück „Die Glücksfee“ ein. Sie ist seit einem halben Jahr freiwillig im Puppentheater engagiert. Hauptsächlich unterstützt sie dabei bei Recherchen zu möglichen Partnern und Institutionen, die vom Bereich der Theaterpädagogik Gebrauch machen können. Im Zentrum stehen vor allem Kindertagesstätten und Schulen in Magdeburg und Umgebung. Es gibt eine Premierenklasse, bei der die Schüler vom Anfang einer Produktion an dabei sind und sie auch mitgestalten können. Sie sollen ihre Fantasie einbringen. Maxi ist begeistert, dass die Kinder sich ausprobieren und vor allem auch künstlerisch aktiv werden können. Ein weiterer Aufgabenschwerpunkt der Freiwilligen ist die Koordination von Sonderführungen durch die kürzlich eröffnete Figurenspielsammlung. Sie führt Telefonate, plant die Führungen und gibt Vorschläge für individuelle Rahmenveranstaltungen. Aber auch in der Öffentlichkeitsarbeit ist sie aktiv, gestaltet Texte oder unterstützt bei vielfältigen Kinderangeboten im Puppentheater.

Dass Maxi an einer psychischen Erkrankung leidet, spielt bei alledem keine Rolle. Dass dies auch bei den Mitarbeitern im städtischen Puppenhaus keine Rolle spielt, merkt man schnell im Umgang. Maxi wird als vollwertiges Mitglied des Teams angesehen, wurde nett aufgenommen und im Fokus stehen vor allem ihre Kreativität und ihr kulturelles Interesse. Im Lauf ihres Lebens hat Maxi da auch schon andere Erfahrungen gemacht. Den Halt und die Sicherheit, trotz ihrer Erkrankung die ihr gestellten Aufga-

ben erfüllen zu können, bekommt Maxi vor allem durch die Kunst, denn „Künstler dürfen so sein, wie sie sind. Man kann sie nicht in eine Schublade stecken“. Kunst ist ihr Leben. Musste sie sich früher oftmals für ihre Erkrankung rechtfertigen, verstellen und verbiegen, kann sie in ihrem Engagement ganz sie selbst sein.

Warum nun das Engagement? Warum dies alles auf sich nehmen? Maxi möchte etwas für sich tun, grübelte bisher einfach zu viel. *Sie möchte trotz ihrer Krankheit am Leben teilnehmen: „Das Leben besteht aus sozialen Kontakten“.* Ihr bedeutet das Engagement Freiheit, Leben – einfach etwas zu tun, was sie kann. Ungezwungen geht sie an ihre Aufgaben heran, kann kreativ sein und ein Leben fernab der DIN-Norm führen. Eine 40 Stunden Woche kann Maxi auf Grund ihrer Erkrankung bisher nicht leisten. Sie hat für sich gelernt, auf sich zu hören und die Signale ihres Körpers und vor allem ihrer Seele zu deuten. Sie achtet darauf, was „ihr gut tut und was nicht“. Anfangs war dies auch für sie nicht leicht, aber mit der Zeit hat sie es gelernt und akzeptiert.

Was Maxi aus ihrer Erfahrung heraus anderen in ähnlicher Lage rät? Die junge Frau rät Betroffenen auf jeden Fall ein Engagement aufzunehmen und insbesondere das, worin ihr Leben, ihre Träume und Wünsche liegen. *Durch das Engagement könne man seinen „Seelenfrieden“ finden und es stärke die Psyche. Darüber hinaus bietet so ein Engagement natürlich auch die Möglichkeit zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Durch ihre Tätigkeit im Puppentheater hat Maxi enorm an Selbstvertrauen gewonnen. Sie hat gelernt sich Sachen zuzutrauen, die sie sich bisher nicht getraut hätte.* Sie ist glücklich. Auch wenn ihr hin und wieder auffällt, dass sie den dritten Schritt vor dem ersten erledigen möchte, so fühlt sie sich rundum wohl bei dem, was sie tut – erhält viel Zuspruch.

Oft denkt sie über die Zukunft nach. Ihr Traum ist es als Kolumnistin bei einer Zeitung zu arbeiten oder Schriftstellerin zu werden. Sie möchte Geschichten erzählen und diese ähnlich wie die

Puppen im Puppentheater zum Leben erwecken – ihnen eine Seele geben. Um diesen Wiedereinstieg auf den Weg zu bringen, möchte sie die RPK (Rehabilitation psychisch Kranker) nutzen. Hier möchte sie lernen weiter mit der Krankheit im Berufsleben umgehen zu können, um auch beruflich wieder Fuß fassen zu können. Ein fester Arbeitsplatz, vielleicht sogar an einem Theater, ist ihr großer Wunsch.

Zum frühen Abend ist unser Gespräch vorüber. Pünktlich zum Beginn des Pädagogenreffs geht Maxi voller freudiger Erwartung aus ihrem Büro wieder ins Foyer. Sie begrüßt die ankommenden Gäste. Man merkt, dass ihr das Engagement sichtlich Spaß macht, einfach gut tut und sie angekommen ist.

(Veröffentlicht am 13. Februar 2013 in der Volksstimme Magdeburg;  
Autor/Foto: Marcus Lahn)



## Wichtige Partner

### Zusammenarbeit mit Fachstellen für psychisch kranke Menschen

Der Vernetzung mit Fach- und Beratungsstellen für psychisch kranke Menschen kommt eine besondere Bedeutung zu. Sie bringen das notwendige Know-How zum Themenfeld psychischer Erkrankungen ein. In jeder Stadt gibt es ein Netz von Versorgungsstrukturen, an das sinnvollerweise Anbindung gesucht werden sollte. Einerseits kann deren Expertise für Qualifizierungen und Vorbereitungen von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen der Freiwilligenagentur und in den gemeinnützigen Einrichtungen genutzt werden. Andererseits wirken die Fachstellen selbst als Multiplikatoren und informieren psychisch kranke Menschen über Möglichkeiten eines freiwilligen Engagements.

Darüber hinaus ist es notwendig zu wissen, wo und welche Unterstützungsangebote für Betroffene vorgehalten werden, um bei Bedarf an die entsprechenden Stellen weitervermitteln zu können.

In persönlichen Gesprächen können sie über die Idee der Engagementförderung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen informiert werden. Eine Mitarbeit in bestehenden Arbeitsgruppen (z.B. Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft) ist durchaus sinnvoll.

*Nicht bei allen Menschen, die zur Beratung in die Freiwilligenagentur kommen, steht das Engagement im Vordergrund, sondern z.B. das Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Oder Menschen befinden sich gerade in einer akuten Krankheitsphase. In diesen Fällen ist es wichtig und sinnvoll, den Kontakt zu einer Begegnungsstätte herzustellen (soziale Kontakte) oder ggf. an andere Unterstützungsangebote (zum Beispiel Sozialpsychiatrischer Dienst, Therapeut/innen) verweisen zu können.*

#### Fach- und Beratungsstellen

- Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie
- Sozialpsychiatrischer Dienst (Gesundheitsamt)
- Einrichtungen der beruflichen und sozialen Rehabilitation
- Tageskliniken
- Begegnungsstätten für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige
- Wohnverbände für psychisch kranke Menschen
- etc.

**Hinweis:** Das besondere Angebot zur Engagementförderung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ist kein psychosoziales Unterstützungsangebot und stellt keine Konkurrenz zu bestehenden Angeboten der Fach- und Beratungsstellen dar. Es ist vielmehr eine Ergänzung und kann für psychisch kranke Menschen eine Brücke zur „Normalität“ sein.

---

*„Eine Nachbarin, mit der ich guten Kontakt hatte, wurde auf das Problem aufmerksam. Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes half mir zu dieser Zeit sehr stark. Im Mai 2011 wurde ich dann durch ihn auf das Projekt Sterntaucher aufmerksam.“*

*„In das Projekt bin ich gekommen, weil ich in der Tagesklinik war. Dort gab es eine Sozialarbeiterin, die mir von ehrenamtlichen Tätigkeiten berichtet hat. Und dann sind wir zusammen in die Freiwilligenagentur gefahren.“*

## Die Einsatzstellen

### Zusammenarbeit mit Freiwilligen

Grundsätzlich gelten für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Freiwilligen, die psychisch beeinträchtigt sind, die gleichen Empfehlungen zum Freiwilligenmanagement wie bei anderen Freiwilligen auch – u.a. muss das Engagement in der Einrichtung durch die hauptamtlichen Mitarbeiter/innen gewünscht sein, und Freiwillige müssen adäquat begleitet werden. Die Erfahrungen haben gezeigt: Wenn grundlegende Rahmenbedingungen für das Engagement in einer Einrichtung gegeben sind, funktioniert auch die Zusammenarbeit mit Freiwilligen – ob mit oder ohne psychische Beeinträchtigung.

Im Anhang dieser Broschüre finden Sie Materialien der Freiwilligenagentur Magdeburg mit **Allgemeinen Hinweisen zum Freiwilligenmanagement** sowie **Tipps zum Erstgespräch** und zur **Anerkennungskultur**. Diese treffen generell auf die Zusammenarbeit mit Freiwilligen zu. Wichtige Elemente sind:

- klar beschriebene Aufgaben
- Erstgespräch
- Schnupperphase und Einarbeitung
- Ansprechpartner/in und Begleitung
- Auswertung der Zusammenarbeit (Reflexion)
- Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung
- Anerkennung
- Kostenerstattung
- Versicherung

Eine Besonderheit ist ein möglicherweise höherer zeitlicher Aufwand zu Beginn der Zusammenarbeit (Erstgespräch, Finden des passenden Tätigkeitsfeldes und Einarbeitungsphase) aufgrund von bestehenden Berührungängsten und Schwellen. Weitere Ausführungen dazu finden Sie unter dem Punkt **Beratung und Begleitung von Freiwilligen**.

In der Regel haben Freiwilligenagenturen einen großen Pool an Einrichtungen, mit denen sie zusammenarbeiten und die vielfältige Tätigkeitsfelder vorhalten. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass alle Tätigkeitsfelder für alle Interessierten offen sind. Erst in der Beratung kann herausgefunden werden, welche Aufgaben tatsächlich die passenden sind. Die konkrete Auswahl erfolgt in Abhängigkeit von Erwartungen und Möglichkeiten sowie den individuellen Bedürfnissen (und ggf. zu berücksichtigenden Besonderheiten aufgrund der psychischen Erkrankung).

**Hinweis:** Es kann durchaus vorkommen, dass keines der bisherigen ehrenamtlichen Tätigkeitsfelder für den/die Interessierte/n passt. Dann ist es sinnvoll, neu zu denken und neue Tätigkeitsfelder zu erschließen. Nicht immer muss es eine „große“ Aufgabe sein. Auch die Übernahme „kleiner“ Tätigkeiten kann Sinn und Alltagsstruktur bringen und gleichzeitig eine Unterstützung für die Einrichtung sein.

**Beispiel:** Jemand mit einer starken Angststörung, der sich nichts mehr zutraute und davon überzeugt war, nirgends eine Hilfe sein zu können, hat (nachdem herauskam, dass er großes Interesse an Aquarien hat und auch selbst eines besitzt) einmal wöchentlich die Pflege des Aquariums in einer Alteinrichtung übernommen. Ein Gewinn für beide Seiten: Für ihn bedeutete das Engagement den ersten Schritt in eine Aktivität in der Öffentlichkeit seit vielen Jahren, gibt ihm Struktur und ein Gefühl des Gebrauchtseins. Die Einrichtung ist froh, endlich eine kompetente Person zu haben, die sich um die Pflege des Aquariums kümmert – wäre aber niemals auf die Idee gekommen, für dieses Tätigkeitsfeld gezielt Freiwillige zu suchen.

Die entsprechenden Einrichtungen sollten im ersten Schritt über das Vorhaben und die Idee der Engagementförderung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen informiert werden. Im nächsten Schritt können vorhandene Erfahrungen mit „besonderen“ Freiwilligen und in Frage kommende Tätigkeitsfelder besprochen sowie Absprachen zur Zusammenarbeit getroffen werden.

**Hinweis:** Es gibt Einrichtungen, von denen man weiß, dass Freiwillige gut begleitet werden und in die man Freiwillige immer wieder gern vermittelt. Diese wären ein guter Anfang.

*Häufig scheidet die Zusammenarbeit mit Freiwilligen, weil Einrichtungen ein ganz genaues Bild vom passenden Freiwilligen für ein ganz konkretes Aufgabenfeld im Kopf haben. Wenn Interessierte dann nicht genau diesen Anforderungen entsprechen, kommen beide Seiten nicht zusammen und vergeben damit eine große Chance. Für Einrichtungen ist es wichtig (und gleichzeitig gewinnbringender), den Blick zu weiten und flexibel auf die Fähigkeiten und Kompetenzen der Interessierten zu reagieren. Meist können große Aufgabenbereiche in mehrere kleine mit ganz unterschiedlichen Anforderungen unterteilt werden.*

---

*„Ohne den Einsatz und das Engagement von Ehrenamtlichen würden viele Angebote schwer zu realisieren sein. Ihre Haupttätigkeit liegt in der Kommunikation mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie profitieren von der Betreuung und Fürsorge der Ehrenamtlichen. ...*

*Für mich ist erst einmal kein Unterschied zu anderen Freiwilligen zu sehen. Sie wollen sich genauso wie andere engagieren und haben den Anspruch auch so wahrgenommen zu werden. Und im täglichen Umgang miteinander haben wir ein sehr offenes und vertrauensvolles Verhältnis.“*

*„Das Aquarium ist eine Wucht. Wenn er nicht immer kommen würde, würde es nicht so schön aussehen. Das ist ganz super und für uns ein echter Gewinn.“*

*„Es hat ein halbes Jahr gedauert, bis ich mich getraut habe, in der Freiwilligenagentur anzurufen. Ich habe gesagt, ich kann so groß nichts machen mit anderen Menschen – so wie andere z.B. ältere Menschen betreuen, mit ihnen Spaziergehen und ähnliches. So etwas kann ich nicht machen. Sie hat dann etwas gesucht und dieses Altenpflegeheim gefunden. ...“*

## Beratung und Qualifizierung

Einsatzstellen sollten auf den Einsatz von Menschen mit psychischen Erkrankungen vorbereitet werden, um Unsicherheiten und Berührungängste abzubauen.

Die Vorbereitung kann entweder in Form von Qualifizierungsangeboten oder persönlichen Beratungen erfolgen. Dabei sollten grundlegende Kenntnisse über bestimmte Krankheitsbilder und damit verbundene Verhaltensweisen sowie deren soziale Folgen vermittelt werden. Hier können gut die Kompetenzen der Partner aus den Fach- und Beratungsstellen genutzt werden, die als Referent/innen bestimmte Inhalte übernehmen können.

*Wichtig ist hier, die „Normalität“ psychischer Erkrankung und die Potenziale und Ressourcen von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen hervorzuheben. Einschränkungen oder „Defizite“ sind eher im Sinne von „Grenzen haben“ zu begreifen.*



Beispiel für eine modulare Qualifizierungsreihe für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in gemeinwohlorientierten Einrichtungen:

## Ausschreibung

### Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen – Herausforderung und Gewinn

Viele gemeinwohlorientierte Organisationen, Vereine und Initiativen wünschen sich für verschiedene Aufgabenbereiche Unterstützung durch freiwillige Helfer/innen. Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sind dabei bislang eher als Adressat/innen freiwilligen Engagements und nicht als potenzielle Freiwillige im Blick, denn haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen fühlen sich häufig unsicher im Umgang mit Menschen, die mit psychischen Einschränkungen leben. Vorurteile oder auch Unkenntnis über Formen psychischer Erkrankungen führen daher eher zur Ablehnung dieser Freiwilligen.

Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen allerdings kann ein ehrenamtliches Engagement eine Brücke zur „Normalität“ bilden. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, sich einzubringen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Und auch wenn der Weg zum Engagement nicht einfach ist, können Freiwillige mit psychischen Einschränkungen trotzdem wertvolle und wichtige Unterstützungsfunktionen in Einrichtungen übernehmen.

Für beide Seiten bedeutet ehrenamtliches Engagement sowohl Herausforderung als auch Gewinn.

Um eine Kooperation zwischen Einrichtung und Freiwilligen für beide Seiten gewinnbringend zu gestalten, müssen bestimmte Rahmenbedingungen gegeben sein. Mit der Qualifizierungsreihe sollen grundlegende Kenntnisse über psychische Erkrankungen und mögliche Besonderheiten im Umgang mit Betroffenen vermittelt werden. Im Vordergrund stehen dabei nicht eventuelle Einschränkungen, sondern Möglichkeiten der Beteiligung und Potenziale der Freiwilligen – als Bereicherung der eigenen Arbeit und Angebote.

### Modul 1 Psychisch krank – was heißt das eigentlich?

Psychische Erkrankungen hindern Betroffene häufig daran, ihr Leben langfristig in geregelten Bahnen zu halten. Lange Zeiten der Arbeitslosigkeit oder inzwischen Erwerbsunfähigkeit führen zu sozialer Isolierung. Akute Krankheitsphasen können die Bemühungen um „normale“ soziale Netzwerke und Aktivitäten zunichtemachen. Hinzu kommt die große Unsicherheit hinsichtlich der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen.

Damit aus einer Zusammenarbeit mit Freiwilligen mit psychischen Beeinträchtigungen eine langfristige Kooperation werden kann, braucht es Verständnis, aber auch Wissen über mögliche Entstehung, Verlauf und Erleben einer solchen Erkrankung.

Das Fortbildungsmodul dient den Teilnehmenden als Einstieg in das Thema „Psychische Erkrankungen“. Es vermittelt grundlegende Kenntnisse zu den häufigsten Krankheitsbildern und gibt Hinweise zum Umgang mit Symptomen und Krisen und nimmt insbesondere Ressourcen in den Blick.

### Modul 2 Engagement macht Sinn

Freiwilliges Engagement steigert das Selbstwertgefühl, bringt Struktur und Stabilität in den Tagesablauf und bietet die Möglichkeit, eigene Interessen und Fähigkeiten (wieder) zu entdecken. Das Gelingende in den Blick nehmen – die sog. Ressourcenorientierung – ist eine wichtige Grundlage für ein erfolgreiches Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Welche Rahmenbedingungen müssen vorliegen, damit das Engagement für beide Seiten gewinnbringend ist? Warum engagieren sich Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und welche Voraussetzungen müssen sie mitbringen? Welche Kenntnisse über psychische Erkrankungen benötigen Mitarbeiter/innen vor Ort?

Diese und andere Fragen rund um das Engagement von Menschen mit psychischen Erkrankungen stehen im Mittelpunkt des zweiten Fortbildungsmoduls.

### Modul 3 Freiwilligenkoordination in Organisationen

Gemeinwohlorientierte Einrichtungen, Vereine und Organisationen suchen für viele Bereiche Unterstützung durch freiwillige Helfer/innen. Damit Freiwillige gern kommen und langfristig eingebunden werden können, braucht es ein gutes Freiwilligenmanagement in den Einsatzstellen.

Im Fortbildungsmodul werden einzelne Elemente und Phasen in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen vorgestellt und die damit verbundenen Anforderungen und Chancen für Organisationen herausgearbeitet.

Darüber hinaus werden insbesondere Möglichkeiten und Potenziale der Beteiligung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen diskutiert und Einsatzmöglichkeiten für die Freiwilligen (weiter)entwickelt.

### Modul 4 Begleitung von Freiwilligen

Grundsätzlich gilt in der Arbeit mit Freiwilligen, dass hauptamtlich und ehrenamtlich Tätige auf Augenhöhe zusammenarbeiten – in der Praxis ein oftmals unerfüllter Anspruch. Eine Zusammenarbeit mit psychisch beeinträchtigten Freiwilligen lässt diesen Anspruch auf den ersten Blick in weite Ferne rücken. Hier gilt es umso mehr, nicht das „Anstrengende“, sondern das „Gelingende“ im Blick zu behalten. Dazu bedarf es Know How in der Anleitung, um auch in schwierigen Situationen (z.B. bei Konflikten zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen) sicher handeln oder ggf. fachliche Unterstützung einholen zu können.

Das Fortbildungsmodul vermittelt Kenntnisse zu helfender Gesprächsführung und zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen. Darüber hinaus gibt es einen Überblick über bestehende Versorgungsstrukturen zur Unterstützung psychisch kranker Menschen in Magdeburg.

### Modul 5 Erfahrungsberichte und Reflexion

Das abschließende Fortbildungsmodul dient der Reflexion der Arbeit in den Einrichtungen, Organisationen und Vereinen, die bereits über Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen, die psychisch beeinträchtigt sind, verfügen. Einsatzstellen und Freiwillige berichten aus dem Alltag und diskutieren Hindernisse und Gelingensfaktoren für ein Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Gemeinsam sollen mögliche neue Einsatzfelder entwickelt werden, die eine Beteiligung in besonderer Weise ermöglichen.

Einrichtungen, die bisher nicht mit Freiwilligen mit psychischen Beeinträchtigungen zusammenarbeiten, sind herzlich zum Dialog eingeladen.

## Beratung und Begleitung der Freiwilligen

### Terminvereinbarung und Beratung

Zum ersten Kontakt mit den Interessierten kommt es in der Regel bei der Terminvereinbarung bzw. im persönlichen Beratungsgespräch. Wichtig für die Beratung ist eine einladende und gleichzeitig geschützte Atmosphäre, die ein möglichst offenes Gespräch erlaubt und ggf. bestehende Unsicherheiten und Ängste berücksichtigt. Sofern es die räumlichen Möglichkeiten zulassen, sollte die Beratung in einem separaten Raum stattfinden. Das ermöglicht eine ruhige und störungsfreie Gesprächssituation.

**Hinweis:** Interessierte Freiwillige können die Öffnungszeiten der Freiwilligenagentur ohne Voranmeldung für eine erste Engagementberatung nutzen. Im Projekt STERNTAUCHER allerdings hat es sich bewährt, feste Termine für die Erstberatung mit den Interessierten zu vereinbaren. Ein fester Termin stellt eine erste Verbindlichkeit her, deren Einhaltung eine wichtige Voraussetzung für das spätere Engagement ist.

Grundsätzlich sollten in der Beratung die Ressourcen und Fähigkeiten der potenziellen Freiwilligen im Vordergrund stehen. Dabei kann durchaus auch die Erkrankung selbst die Ressource sein, durch die die Interessierten ein hohes Maß an Lebenserfahrung haben, die ins Engagement eingebracht werden kann.

Dennoch spielen das Krankheitsbild und der derzeitige gesundheitliche Zustand eine Rolle.

Häufige Begleiterscheinungen von psychischen Erkrankungen sind Phasen von Antriebslosigkeit und Stimmungswechseln. Deshalb ist eine Beratung mit mindestens zwei Gesprächen zu unterschiedlichen Terminen (immer mit Terminvereinbarung vorab) empfehlenswert. Für die Aufnahme einer freiwilligen Tätigkeit ist es wichtig, dass der/die Interessierte genügend Motivation und Kraft mitbringt, sich zweimal auf den Weg zu machen und

zumindest einmal den Weg allein in die Beratung zu schaffen. Darüber hinaus gibt es den Interessierten Zeit, sich klar zu werden, ob ein Engagement tatsächlich das Richtige für sie ist und welche zu erwartenden Veränderungen es mit sich bringt. Der beratenden Person gibt es die Möglichkeit in Frage kommende Tätigkeitsfelder zu überlegen.

Im ersten Beratungsgespräch geht es darum, gemeinsam mit den Interessierten herauszufinden, welche Erwartungen sie selbst an ein Engagement haben, welches Tätigkeitsfeld passen könnte und welche Rahmenbedingungen in der Einsatzstelle gegeben sein müssten. Hier gilt es häufiger auch Fähigkeiten und Ressourcen, die – verbunden mit langen Krankheitsphasen, Erwerbslosigkeit und sozialem Rückzug – oftmals verschüttet sind, aufzuspüren. Das gelingt manchmal auch erst in einem zweiten oder dritten Gespräch.

*Menschen mit einer Depression z.B. leiden oftmals an Schlafstörungen, die dazu führen, dass ein Engagement in den frühen Morgenstunden in der Regel nicht möglich ist. Gleiches gilt für Betroffene, deren Behandlung mit Medikamenten unterstützt wird, die schläfrig machen. Hier hilft es im Gespräch herauszufinden, welche Auswirkungen die Erkrankung auf den Tagesablauf hat. Ein anderes Beispiel sind Menschen mit Burnout-Syndrom. Wird hier an die hohe Leistungsbereitschaft der Person angeknüpft, führt dies zwangsläufig wieder zu Überforderung und Erschöpfung.*



Die Erfahrung hat gezeigt, dass es hilfreich ist, Fragen nach der Erkrankung und evtl. Auswirkungen auf den Alltag offen zu stellen und diese nicht zu tabuisieren. In der Regel beschreiben die Betroffenen dann auch ganz offen ihre Situation, Wünsche und Fähigkeiten und formulieren ggf. notwendige Unterstützungsbedarfe. Sie selbst sind die Expert/innen für ihre Erkrankung und sollten auch so wahr- und ernstgenommen werden. Der offene Umgang mit der Erkrankung sowie eine wertschätzende und respektvolle Neugier in Bezug auf das Krankheitsbild stellen ein Stück weit Normalität her und tragen damit auch zur Entstigmatisierung bei.

Einen beispielhaften **Leitfaden für ein Beratungsgespräch** finden Sie in den Materialien im Anhang.

Folgende ergänzende Fragen können für die Beratung hilfreich sein:

- Wie heißt Ihre psychische Erkrankung?
- Wie lange haben Sie sie schon?
- Wie wirkt sich die Erkrankung auf Ihren Alltag, auf Ihren Tagesablauf aus?
- Wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben? Haben Sie gerade eine gute oder eine eher schlechte Phase?
- Bemerken Sie, wenn es Ihnen wieder schlechter geht? Können Sie dann noch etwas unternehmen? Haben Sie Strategien, damit es nicht schlimmer wird?
- Haben Sie Wünsche in Bezug auf die Gegebenheiten in der Einsatzstelle?

Ein wichtiges Thema in der Beratung (und Begleitung) sind auch die eigenen Grenzen, die nicht nur in den zeitlichen Ressourcen liegen können. Berater/innen und Anleiter/innen in den Einrichtungen haben in der Regel keine therapeutische/psychiatrische Ausbildung. Hier ist die schon erwähnte Kooperation mit entsprechenden Fachstellen, die an dieser Stelle unterstützen können, wichtig. Grenzen – ob struktureller oder persönlicher Natur – sollten in jedem Fall offen kommuniziert werden.

*Häufiger kommen Interessierte zum ersten Gespräch in Begleitung einer Bezugsperson (z.B. Betreuer/in, Angehörige, Therapeut/in). Das gibt ihnen die zu diesem Zeitpunkt noch notwendige Unterstützung bei der ersten Begegnung. Zum zweiten Gespräch sollte der/die Interessierte allerdings allein kommen.*

*In diesem Zusammenhang spielt auch die Freiwilligkeit der Betroffenen eine große Rolle. Sie selbst müssen motiviert sein ein Engagement aufzunehmen.*



## Zum besseren Verständnis

### Besonderheiten psychischer Erkrankungen

Im Folgenden finden Sie einen kurzen Überblick über die häufigsten psychischen Erkrankungen, die uns im Beratungsalltag begegnen sowie einige Hinweise für die Beratung und Begleitung.

Dieser Überblick dient lediglich als erste kurze Information zu verschiedenen psychischen Erkrankungen und kann im Zusammenhang mit den Hinweisen zu einem ersten besseren Verständnis beitragen. Mehr kann und soll damit nicht geleistet werden. Ausführlichere Informationen und Wissen können in Weiterbildungen und/oder entsprechender Fachliteratur erworben werden.

Eine ausführliche Klassifikation psychischer Erkrankungen erfolgt durch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) nach der ICD-10 Notation und ist in den Klassen F(00-99) zu finden.

### Depression

Die Depression ist eine der häufigsten und auch bekanntesten psychischen Erkrankungen. Insgesamt leiden in Deutschland derzeit ca. vier Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Eine Depression ist nicht nur eine vorübergehende Phase von Bedrücktheit oder Trauer, wie sie jeder Mensch im Laufe seines Lebens schon einmal durchlebt hat. Eine Depression ist eine tiefgreifende Störung der Stimmung und des Gemütes und damit eine ernst zu nehmende Erkrankung.

Zu den typischen Symptomen gehören:

- Freudlosigkeit, innere Leere („Gefühl der Gefühllosigkeit“), Interesselosigkeit, Ängstlichkeit
- Antriebslosigkeit, Handlungsunfähigkeit
- Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, Grübeln, Gedankenkreisen um Angst, Versagen, Perspektivlosigkeit, Schuld
- Körperliche Symptome: Schlafstörungen, Schwindel, Kopf-, Rücken-, Brust- oder Magenbeschwerden

Das größte Problem der Depression ist die Gefahr der Selbsttötung. Mehr als 10 % der schwer an Depressionen erkrankten Menschen begehen Suizid.

**Hinweis:** Wichtig ist es, den Zustand der Betroffenen nicht herunter zu spielen und gut gemeinte Ratschläge zu vermeiden. Aussagen wie: „Das wird schon wieder, alles nicht so schlimm“ oder „Denk doch mal an deine Familie, die machen sich Sorgen“ oder „Heute scheint doch die Sonne so schön“ verstärken die Schuldgefühle, u.a. weil er/sie das „Schöne“ nicht teilen oder kein Mitgefühl für andere entwickeln kann. In einer akuten Phase macht es keinen Sinn zu Ablenkung und Zerstreuung zu raten. Besondere Beachtung gilt der Suizidgefahr.

» Aufgrund der Symptome ist ein Engagement häufig eher am Nachmittag und in einem geschützten Rahmen möglich.



## Angststörung

Ängste sind ein natürlicher Schutzmechanismus des menschlichen Körpers. Doch Angst kann auch krank machen – nämlich dann, wenn Menschen in Situationen, die eigentlich nicht gefährlich sind, übertriebene Ängste entwickeln. Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen, wie die generalisierte Angststörung, die Panikstörung oder spezifische Phobien.

Dabei erleben die Betroffenen eine ganze Bandbreite von körperlichen Reaktionen (Mundtrockenheit, Schweißausbruch, Herzrasen, Schwindel usw.), die entweder generalisiert, also unabhängig von bestimmten Situationen in einem relativ beliebigen Zusammenhang auftreten oder an einen bestimmten Auslöser gekoppelt sind. Beispiele für Phobien sind die Agoraphobie, die sich in einer Angst vor großen Plätzen oder Menschenansammlungen äußert oder soziale Phobien, die sich in Ängsten im Umgang mit anderen Menschen zeigen.

Um Orte und Situationen, die Angst auslösen, zu vermeiden, ziehen sich Betroffene oftmals aus dem Alltag zurück. Soziale Isolation ist die Folge.

Angststörungen sind noch vor Depressionen die häufigsten psychischen Erkrankungen.

**Hinweis:** Im Zusammenhang mit bestehenden Ängsten ist es wichtig herauszufinden, welche konkreten Situationen und Umstände diese ggf. auslösen, um sie bei der Suche nach einem geeigneten Tätigkeitsfeld und einer Einrichtung berücksichtigen zu können. Das können z.B. Ängste vor größeren Menschengruppen, vor Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln, o.ä. sein.



## Bipolare Störung (Manisch-Depressive Erkrankung)

Die bipolaren Störungen zählen wie die Depression zu den affektiven Störungen. Das heißt, dass hier auch das Gefühlsleben der Betroffenen „auf den Kopf gestellt“ ist. Bipolar erkrankte Menschen erleben sowohl depressive Phasen, als auch manische Phasen, die sich in Größenwahn („ich kann alles schaffen“), einem intensiven Hochgefühl und risikofreudigem Verhalten äußern können.

Typische Symptome einer Manie:

- Aktivitätssteigerung und vermindertes Schlafbedürfnis
- Gedankenrasen und Rededrang
- Übersteigertes Selbstwertgefühl oder „Größenwahn“
- Eingeschränktes Urteilsvermögen

Betroffene durchleben einen kräftezehrenden Krankheitsverlauf, der zwischen emotionalen Extremzuständen und symptomfreien Phasen schwankt und damit ihren Alltag sehr beeinträchtigt. Bis zu 5 % der Bevölkerung erkranken im Laufe ihres Lebens an einer bipolaren Störung.

**Quellen und weiterführende Informationen:**

Hammer, Matthias / Plöchl, Irmgard: Irre verständlich. Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen. 1. Aufl. Bonn: Psychiatrie Verlag, 2012

Trost, Alexander / Schwarzer, Wolfgang (Hrsg.): Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie für psycho-soziale und pädagogische Berufe. 4., durchges. Aufl. Dortmund: Verlag Modernes Lernen, 2009

Wittchen, Hans-Ulrich / Hoyer, Jürgen (Hrsg.): Klinische Psychologie & Psychotherapie. 2., vollst. überarb. und aktual. Aufl. Berlin: Springer Verlag, 2011

[www.psychiatriegespraech.de](http://www.psychiatriegespraech.de)

**Borderline**

Die Borderline-Störung zählt zu den emotional-instabilen Persönlichkeitsstörungen. Charakteristisch für Borderline-Betroffene sind intensive, aber instabile Beziehungen, eine hohe Impulsivität, starke Stimmungsschwankungen (unkontrollierbare Gefühlsstürme) und ein gestörtes Selbstbild. Die außergewöhnliche Instabilität und regelmäßige emotionale Krisen hindern die Betroffenen häufig an einer tragfähigen Lebensgestaltung, was einen großen Leidensdruck für sie nach sich zieht. Insbesondere junge Menschen sind immer häufiger von der Borderline-Störung betroffen und scheitern damit an einer realistischen Lebensplanung (wie Gestaltung einer stabilen Partnerschaft und schulischer sowie beruflicher Perspektiven).

Meist wird die Borderline-Störung noch von weiteren Belastungen, wie z.B. selbstverletzendes Verhalten, begleitet. Das Risiko an einer Borderline-Störung zu erkranken, wird auf ca. 2 bis 5 % geschätzt.

**Hinweis:** Instabilität und ein extremer Wechsel von Nähe und Distanz spielen eine große Rolle bei den Betroffenen. Deshalb ist es wichtig, ein transparentes und gut strukturiertes Tätigkeitsfeld zu finden und ganz klare Absprachen zu treffen.

**Schizophrenie**

Die Schizophrenie gehört zur Gruppe der Psychosen, welche erheblichen Einfluss auf das Denken und Fühlen sowie die Wahrnehmung und das Erleben der Betroffenen haben. „Stimmen hören“ ist z.B. ein typisches Symptom für diese Erkrankung,

die meist in Phasen verläuft. Akute Phasen wechseln sich ab mit weitgehend symptomfreien Zeiten. Eine Schizophrenie ist durch sog. Plus- und Minus-Symptome (auch Positiv- und Negativsymptome) geprägt. Plus-Symptome sind Symptome, die das Erleben der Betroffenen ergänzen und übersteigern, das heißt, im „normalen Erleben“ eines Menschen nicht vorkommen (u.a. Stimmen hören, Verfolgungswahn, Halluzinationen).

Minus-Symptome sind Einschränkungen im Erleben, wie Unfähigkeit Freude zu empfinden und innere Leere, Kontaktmangel, Apathie, verminderte Aufmerksamkeit oder eine Verlangsamung der Denkprozesse. Sie sind auf den ersten Blick nicht so offensichtlich, beeinträchtigen die Betroffenen jedoch schwer in ihrem Alltag. Sie verunsichern so sehr, dass sie schließlich zu Rückzug, Vereinsamung und Isolation der Erkrankten führen.

Am häufigsten beginnt die Krankheit zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr. Bis es zum ersten Ausbruch der Krankheit kommt, kann sich das Vorstadium lange Jahre unerkannt hinziehen. Bei etwa einem Drittel der Betroffenen verläuft die Erkrankung chronisch (dauerhaft). Das Risiko an einer Schizophrenie zu erkranken, liegt über die gesamte Lebensspanne bei ca. 1 %.

**Hinweis:** Eine Schizophrenie ist in der Regel gut medikamentös behandelbar. Allerdings haben auch die Medikamente wieder Nebenwirkungen und damit Einfluss auf die Gestaltung des Tagesablaufs.

Zu starke Emotionen, mit denen die Betroffenen in der Regel nicht umgehen können, eine unklare oder auch widersprüchliche Kommunikation und Reizüberflutungen können einen Rückfall fördern. In der Begleitung ist ein klares und eindeutiges Verhalten wichtig.

Aufgrund von Schwierigkeiten in der Konzentration und im Denken sollten ggf. jeweils mehrere kurze (Beratungs-)Gespräche geführt und klare Fragestellungen und kurze Sätze formuliert werden.



## Erstgespräch und Begleitung

Bevor nach der Beratung ein Kontakt zur ausgewählten Einrichtung hergestellt wird, sollten mit den Interessierten auf jeden Fall Absprachen zum Umgang mit der Erkrankung gegenüber der Einsatzstelle getroffen werden. Es ist durchaus ratsam, offen(siv) mit der Erkrankung umzugehen – das beugt späteren Spekulationen und Irritationen vor und nimmt den Mitarbeiter/innen der Einrichtung gleichzeitig evtl. bestehende Unsicherheiten. Auch das stellt wiederum Normalität her und trägt zur Entstigmatisierung bei.

**Hinweis:** Die meisten potenziellen Freiwilligen im Sterntaucher-Projekt hatten entweder den ausdrücklichen Wunsch, die Einrichtung über die psychische Beeinträchtigung zu informieren oder wollten zumindest offen damit umgehen. Es gab aber auch Interessierte, die auf keinen Fall wollten, dass die Einrichtung davon erfährt. Die Entscheidung dafür oder dagegen trifft der/die Engagementsuchende selbst.

Um Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung auf dem Weg ins Engagement zu unterstützen, ist es hilfreich, ihnen eine Begleitung zum ersten Gespräch in der Einrichtung anzubieten. Aufgrund von verstärkten Unsicherheiten im Umgang mit neuen unbekanntem Situationen nehmen das viele der Interessierten gern in Anspruch.

Nach der Vermittlung in eine Einsatzstelle sollte zumindest noch einmal telefonisch Kontakt aufgenommen werden, um sich zu erkundigen, ob der/die Freiwillige mit der Einrichtung zufrieden ist.

**Hinweis:** Im Projekt STERNTAUCHER wird der Kontakt zu den Freiwilligen auch während des Engagements kontinuierlich gehalten, auch um bei ggf. auftretenden Problemen schneller reagieren zu können. Hier geht es insbesondere auch um Motivation und „Mutmachen“ zur Überwindung von Hindernissen im Engagement.

## Austausch und Reflexion

Die Freiwilligen sollten – wie alle Freiwilligen – Möglichkeiten zum regelmäßigen Austausch erhalten. Das kann entweder in der Einrichtung (wenn dort noch andere Ehrenamtlich aktiv sind) oder über die Freiwilligenagentur passieren.

**Hinweis:** Neben dem Austausch von Erfahrungen im Engagement spielte bei den Freiwilligen im Projekt STERNTAUCHER immer auch der Austausch zum Leben mit der psychischen Beeinträchtigung, zur Überwindung von Krisen sowie zum Umgang mit Hindernissen und Vorurteilen im Alltag eine wichtige Rolle. Vor diesem Hintergrund war es durchaus sinnvoll spezielle STERNTAUCHER-Austauschrunden anzubieten. Dennoch war und ist es genauso wichtig, die Freiwilligen in dieselben Austauschangebote wie alle anderen einzubinden.

---

*„Frau Schulze fragt immer, was los ist, wie es geht und so weiter. Wenn ich irgendwie ein Problem hatte, dann bin ich zu ihr gegangen. Es gab schon Probleme mit den Mitarbeitern hier. Jetzt hat sich das aber eingespielt.“*

*„Was ich ganz besonders toll fand, dass ich kommen konnte, wenn es mir nicht gut ging oder im Engagement nicht so lief, wie es laufen sollte. Ich wusste, da ist jemand und ich bin nicht allein.“*



## Freiwillig(e) aktiv

### Beispielhafte Tätigkeitsfelder



Mario K. engagiert sich regelmäßig in der Wohnküche einer Seniorenwohnanlage. Hier gibt es ein Mittagsangebot für die Bewohner/innen. Mario K. hilft beim Einkauf, bei der Vorbereitung des Essens und beim anschließenden Aufräumen.



Wolfgang B. ist als SamstagsHelfer bei kurzfristigen Einsätzen in unterschiedlichen Einrichtungen aktiv, z.B. hilft er beim Auf- und Abbau von Ständen bei Stadtteil- und Kinderfesten, spielt den Osterhasen für die Kinder einer Kindertagesstätte oder unterstützt die Pfadfinder/innen beim Bau eines Baumhauses.

Rainer M. hat die Pflege des Aquariums in einem Altenpflegeheim übernommen. Regelmäßig einmal in der Woche kümmert er sich dort um die gründliche Reinigung des Aquariums und die Pflege der Fische.

„Ich arbeite ehrenamtlich, weil ich eine Beschäftigung brauchte, um nicht Zuhause herumzusitzen und weil ich gern anderen Leuten helfe. Es hilft mir irgendwie weiterzukommen im Leben. Vorher hatte ich mich mehr zurückgezogen, und jetzt bin ich doch ein bisschen offener geworden.“



„Ich mache das ein bisschen nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“. Und die Menschen, die ich dort betreue, freuen sich. Manche bekommen selten Besuch. Sie gehen dann mit mir zusammen an die frische Luft. Oder wir spielen etwas, wenn das Wetter nicht so schön ist. Das bringt mir eine gewisse Freude, ich fühle mich wohl und weiß, etwas Nützliches getan zu haben.“



Hans-Henning S. geht dreimal in der Woche in eine Pflegeeinrichtung und verbringt dort Zeit mit den Bewohner/innen.

## Zum Weiterlesen und Informieren

### Hilfreich für die Praxis:

- Irre verständlich. Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen.  
Matthias Hammer / Irmgard Plößl, Psychiatrie Verlag, Bonn
- Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie für psycho-soziale und pädagogische Berufe.  
Herausgeber: Alexander Trost / Wolfgang Schwarzer, Verlag Modernes Lernen, Dortmund
- [www.psychiatriegespraech.de](http://www.psychiatriegespraech.de)
- [www.psychenet.de](http://www.psychenet.de)  
Hamburger Netz psychische Gesundheit

### Interessantes:

- Klinische Psychologie & Psychotherapie.  
Herausgeber: Hans-Ulrich Wittchen / Jürgen Hoyer, Springer Verlag, Berlin
- Teilhabe und Eigensinn. Psychiatrie-Erfahrene als Tätige in Freiwilligenarbeit.  
Buchreihe: Rekonstruktive Forschung in der Sozialen Arbeit. Andrea Dischler, Verlag Barbara Budrich

# Sterntaucher

**Hinweise**

**für Organisationen zum Freiwilligenmanagement**

**Tipps für die Zusammenarbeit mit Freiwilligen**

## Leitfaden zur Engagementberatung (Erstgespräch)

1. Angaben zur Person (Name, Anschrift, Telefon, E-Mail)

2. Wie haben Sie von der Freiwilligenagentur erfahren?

3. Warum möchten Sie sich engagieren?

4. Waren Sie schon einmal ehrenamtlich aktiv? Wenn ja, in welchem Bereich?

5. Was machen / machten Sie beruflich?

6. Welche Interessen / Hobbies haben Sie? ggf. Was haben Sie früher gern gemacht?

7. Was können Sie besonders gut? Oder was sagen andere von Ihnen, was Sie besonders gut können?

8. Haben Sie bereits eine Vorstellung, in welchem Bereich Sie tätig werden möchten? (Soziales, Kultur, Sport, Umwelt, etc.)

9. Mit welcher Zielgruppe möchten Sie am liebsten arbeiten?

(Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior\_innen, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit Behinderung)

10. In welchen Arbeitsfeldern würden Sie sich besonders gern einbringen?

Welche Bereiche machen Sie neugierig?

- Bürotätigkeit (z.B. Schreibtätigkeit, Telefondienst)
- Betreuung/Begleitung (z.B. Zuhören / Erzählen, Gesellschaftsspiele, Hausaufgabenbetreuung, Hol- und Bringdienste, Behördengänge, Bankgespräche etc.)
- Handwerk
- Hauswirtschaft
- Gartenpflege
- Organisation von Projekten, Ausflügen etc.
- Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Gestaltung von Flyern, Internet, Mitwirkung bei Werbeaktionen)
- Bildung, Unterricht
- Sport
- etc.

11. Gibt es Bereiche oder Tätigkeiten, die Sie grundsätzlich ausschließen möchten?

12. Arbeiten Sie lieber allein oder mit anderen zusammen?

13. Mit welchem zeitlichen Aufwand können/möchten Sie sich dem freiwilligen Engagement widmen?

An welchen Tagen und zu welchen Tageszeiten können/möchten Sie sich engagieren?

Ab wann können/möchten Sie die Tätigkeit aufnehmen?

14. Wo sollte der Einsatzort für Ihre Tätigkeit liegen? (irgendwo im Stadtgebiet oder nur in einem besonderen Stadtteil)

15. Welche besonderen Rahmenbedingungen wünschen Sie sich / sollten in der Einrichtung gegeben sein?

16. Sind Sie auf eine Fahrtkostenerstattung angewiesen?

17. Wünschen Sie eine Begleitung zum Erstgespräch in der Einsatzstelle?

## Allgemeine Hinweise

### 1. Warum engagieren Menschen sich?

Menschen, die sich in einem Verein oder einer Organisation freiwillig engagieren, stellen ihre Zeit und ihre Arbeitskraft unentgeltlich zur Verfügung. Dieses Engagement ist keineswegs selbstverständlich, aber für viele Organisationen von unschätzbare Bedeutung.

Um ein breites freiwilliges Engagement zu fördern, neue Freiwillige zu gewinnen und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen zu halten, bedarf es einer attraktiven und sinnvollen Gestaltung des Arbeitsfeldes. Die wenigsten Freiwilligen bieten ihre Mitarbeit aus Pflichtgefühl an, vielmehr möchten viele von ihnen neue Erfahrungen machen, Verantwortung übernehmen und aktiv an der Entwicklung der Organisation oder des Vereins mitwirken. Auch soziale Kontakte sind ein wichtiger Grund, sich zu engagieren. Achten Sie daher auf eine möglichst interessante Aufgabengestaltung, die auch Spaß macht und deren Sinn klar erkennbar ist, denn sie wird leichter zu vermitteln sein und wird meist auch kontinuierlicher ausgeübt.

### 2. Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichen

Voraussetzung für eine erfolgreiche Beschäftigung von Ehrenamtlichen ist eine offene, aufgeschlossene Einstellung der Hauptamtlichen gegenüber freiwilligen Mitarbeiter/innen. So sollten Hauptamtliche über die Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen informiert und bereit sein, die notwendige Einarbeitung und Begleitung der Freiwilligen zu gewährleisten. Ehrenamtliche sollten von allen als gleichwertige Mitarbeiter/innen behandelt werden. Konkurrenzdenken verhindert freiwilliges Engagement.

### 3. Genaue Aufgabenbeschreibung

Grundlegend für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Freiwilligen ist die genaue Festlegung der Aufgabenbereiche und Kompetenzen der Freiwilligen. Eine genaue Arbeitsbeschreibung schützt beide Seiten vor Missverständnissen und Über- bzw. Unterforderung und wirkt einer Unklarheit über die eigenen Aufgaben entgegen.

### 4. Beginn und Ende der Zusammenarbeit

Den Grundstein legen - für eine erfolgreiche Zusammenarbeit besitzt der Erstkontakt eine besondere Bedeutung. Achten Sie darauf, dass Sie erreichbar sind. Halten Sie Absprachen und Vereinbarungen auf Rückrufe ein. Die Freiwilligen verlassen sich auf Ihre Aussagen und sind als Außenstehende am Anfang auf Schritte Ihrerseits angewiesen.

Eine Besonderheit der freiwilligen Arbeit ist auch, dass sie jederzeit beendet werden kann, von der Seite der Freiwilligen wie auch von der Seite der Organisationen aus. Um Missverständnisse zu vermeiden, sollten Sie schon zu Beginn der Tätigkeit einen Ausstiegsmodus besprechen (z. B.: Ausstieg ist jederzeit möglich, muss auf jeden Fall den zuständigen Ansprechpartner/innen mitgeteilt werden). Zudem ist zu empfehlen, bei Beendigung der Zusammenarbeit ein abschließendes Gespräch zu führen, um sich gegenseitig über die gemachten Erfahrungen auszutauschen.

### 5. Einarbeitung und „Schnupperphase“

Ein guter Einstieg in die freiwillige Tätigkeit wird durch eine Probezeit unterstützt, die aus einem oder mehreren Treffen bestehen kann. Die Freiwilligen können sich so unverbindlich die Arbeitsbereiche ansehen und feststellen, ob diese ihren Vorstellungen und Fähigkeiten entsprechen. Auch für die hauptamtlichen Mitarbeiter/innen gibt es so die Möglichkeit, die Zusammenarbeit mit den Freiwilligen ohne Druck zu prüfen. Es ist sinnvoll, zu Beginn der Arbeit eine Probezeit zu vereinbaren, nach deren Ablauf beide Seiten entscheiden können, ob sie miteinander weiterarbeiten möchten.

### 6. Ansprechpartner/in und Begleitung

Um bei Problemen nicht allein dazustehen, benötigen die Freiwilligen eine feste Ansprechperson, die mit allen Belangen der Freiwilligenarbeit in der Organisation vertraut ist. Neben dieser Begleitung sollten regelmäßige Gespräche mit anderen Freiwilligen stattfinden. Bei sozialen Tätigkeiten kann auch eine Supervision sinnvoll sein. Hierdurch können die Qualität der geleisteten Arbeit und das Wohlbefinden der Ehrenamtlichen verbessert werden.

## 7. Verantwortung und Mitbestimmung

Besprechen Sie gleich zu Beginn, welchen Verantwortungsgrad die Freiwilligen übernehmen können, inwieweit sie selbst Entscheidungen treffen möchten und dürfen. Außerdem sollten auch Möglichkeiten der Mitbestimmung und der Umsetzung eigener Vorstellungen geklärt werden.

## 8. Auswertung der Mitarbeit

Es ist wichtig, sich in bestimmten Abständen nach dem Stand der Arbeit und eventuellen Problemen zu erkundigen. So kann rechtzeitig Unterstützung organisiert werden. Falls Probleme in der Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen auftreten, sollten beide Seiten in einem ruhigen Gespräch befragt werden, inwiefern die Aufteilung bzw. Zuweisung der Arbeit sinnvoll ist und ob die jeweiligen Erwartungen sich erfüllen konnten.

## 9. Fort- und Weiterbildung

Um qualitative Standards einer Einrichtung zu halten und weiterzuentwickeln, ist eine Weiterbildung der Mitarbeiter/innen unumgänglich. Dies sollte selbstverständlich auch für Ihre Freiwilligen gelten! Zudem fördern Bildungsangebote für Freiwillige das Bewusstsein, sich als Mitarbeiter/innen ernst genommen zu fühlen und dienen somit einer intensiveren Identifikation mit Ihrer Organisation.

## 10. Anerkennung

Nehmen Sie die unentgeltlichen Dienste der Freiwilligen nicht nur stillschweigend als Geschenk entgegen! Sie sollten diesen Menschen anerkennend entgegenkommen und ihnen zeigen, dass Sie ihre Hilfe zu schätzen wissen. Dies sollte sich nicht nur auf eine jährliche Dankeschönveranstaltung beschränken, sondern im täglichen Umgang miteinander deutlich werden. Auch in der Selbstdarstellung Ihrer Organisation sollten Ihre Ehrenamtlichen als fester Bestandteil vorkommen.

## 11. Nachweise

Ein schriftlicher Nachweis über die ausgeübte Mitarbeit in Ihrer Einrichtung kann für Ihre Freiwilligen ein wichtiger Beleg für zukünftige Bewerbungen o.ä. sein.

Kommen Sie Ihren Freiwilligen daher entgegen und stellen Sie ihnen Nachweise über die erbrachte Arbeitszeit, Art der Tätigkeit und über besuchte Fortbildungen aus.

## 12. Kostenerstattung

Damit die Freiwilligen ihr unentgeltliches Engagement nicht noch etwas kostet, sollte sichergestellt werden, dass anfallende Kosten (Material-, Fahrt- und Portokosten etc.) von der Organisation übernommen werden.

## 13. Versicherung

Um Ihre Organisation und die Freiwilligen zu schützen, achten Sie auf ausreichenden Versicherungsschutz. Eine Haftpflichtversicherung der Organisation kommt für alle Schäden auf, die durch Freiwillige während der Arbeitszeit entstehen. Eine Unfallversicherung für die Freiwilligen kann häufig kostenlos abgeschlossen werden.

## Checkliste für die Zusammenarbeit mit Freiwilligen

### Vorbereitung in Ihrer Einrichtung

Aufgabe	
Sie haben eine klare Vorstellung, für welche Aufgabe(n) Sie Freiwillige suchen. Inhalt und Zeitumfang sind einer freiwilligen Tätigkeit angemessen.	✓
Es gibt in der Organisation/ in dem Arbeitsbereich eine kompetente Ansprechperson für Freiwillige.	
Die Mitarbeiter/innen der Einrichtung sind der Zusammenarbeit mit Freiwilligen gegenüber aufgeschlossen.	
Sie haben Möglichkeiten für die Anerkennung der freiwilligen Tätigkeit gefunden.	
Die Modalitäten für die Unkostenerstattung sind geklärt.	
Es besteht eine Haftpflicht- und eine Unfallversicherung für die Freiwilligen.	
Sie können Ihren Freiwilligen einen Nachweis über ihre ehrenamtliche Tätigkeit anbieten.	

### In der ersten Zeit: Wie binde ich neue Freiwillige ein?

Aufgabe	
sich mit den Interessent/innen bekannt machen, Motivationen und Wünsche erfragen	✓
Art und Umfang der Tätigkeit klären, Fragen beantworten	
die Räumlichkeiten zeigen	
die anderen (haupt- oder ehrenamtlichen) Mitarbeiter/innen vorstellen	
Ziele und Aufgaben des Vereins/der Einrichtung verständlich machen	
Arbeitsweise des Vereins erklären	
Informationen über die Rahmenbedingungen (Versicherungsschutz, Unkostenerstattung)	
„Schnupperphase“ vereinbaren	
unbedingt Telefonnummern austauschen!	

>> **In der ersten Zeit: Wie binde ich neue Freiwillige ein?**

eine Vereinbarung über die gegenseitigen Erwartungen treffen (mindestens mündlich)	
einarbeiten	
bei Gruppengesprächen (z.B. Vereinstreffen) Abkürzungen und anderes für Außenstehende Unverständliche erklären	
in Gespräche der „alten Hasen“ einbeziehen	

**Wichtig für die Zusammenarbeit**

Aufgabe	✓
Die Freiwilligen werden in ihrer Tätigkeit begleitet und fortgebildet.	
Bei Bedarf werden Möglichkeiten für den Austausch der Freiwilligen untereinander geschaffen (z.B. monatliches Treffen).	
Es sollten regelmäßige Gespräche zwischen Freiwilligen und der Ansprechperson stattfinden, um Fragen oder Probleme rechtzeitig klären zu können.	
Den Freiwilligen Veränderungs- und Aufstiegsmöglichkeiten bieten.	
Abschiedskultur	

Bitte ändern oder ergänzen Sie, was in Ihrer Einrichtung sinnvoll ist!

## Das Erstgespräch mit Ehrenamtlichen

### Mit dem ersten Eindruck gewinnen ...

Das Erstgespräch mit den Interessierten führt die benannte Ansprechperson in der Einrichtung. Dieses Gespräch kann entscheidend für die Zu- und Absage sein, daher sollten die Freiwilligen umfassend informiert und die richtigen Fragen gestellt werden.

Erstgespräche können sehr unterschiedlich aussehen. Manchmal dienen sie nur der ersten Information der Interessierten. Ein anderes Mal verläuft das Erstgespräch schon konkreter, so dass bereits eine passende Aufgabe beschrieben und/oder übergeben werden kann. Wenn Interessierte bereits mit klaren Vorstellungen und einem sehr genauen Wunsch zum Erstgespräch kommen, kann das Erstgespräch bereits zu einer Art Vorbereitung für die Schnupperphase werden.

Ganz gleich, wie sich das Gespräch entwickelt – Ziel sollte es immer sein, die Erwartungen der potenziellen Ehrenamtlichen und der Organisation auszutauschen und die ehrenamtliche Arbeit als einen persönlichen Gewinn darzustellen. Ebenfalls sollte darauf geachtet werden, einfühlsam eine gewisse Verbindlichkeit ins Gespräch zu bringen. Das bedeutet nicht, die Interessierten „festzunageln“, aber die Verantwortung der Aufgabe deutlich zu machen. In jedem Falle sollte am Ende des Erstgesprächs die weitere Vorgehensweise vereinbart sein. Das kann bedeuten, dass sich der/die Interessierte nach einer Bedenkzeit wieder in der Einrichtung meldet, dass ein konkreter zweiter Gesprächstermin oder auch bereits ein erster praktischer Einsatz vereinbart wird.

Wichtig für unvorhergesehene Terminänderungen: Austausch der Kontaktdaten nicht vergessen!

### Die richtigen Fragen ...

Zu Beginn des Gesprächs sollten beide – der/die Ehrenamtliche und die Ansprechperson – ihre Erwartungen deutlich machen. Die Ansprechperson sollte zudem die Organisation vorstellen, ihre Arbeit, Strukturen und Ziele erklären sowie Möglichkeiten der Unterstützung und Beratung offen legen.

### Inhalte des Erstgesprächs ...

- Organisation vorstellen (Arbeit, Ziele, Strukturen, Mitarbeiter/innen)
- Tätigkeit und Erwartungen der Organisation darstellen
- Erwartungen des Interessierten erfragen
- Verbindlichkeit hervorheben, Verantwortungen der Aufgabe deutlich machen

### Hilfreiche Fragen zur Klärung der Erwartungen der Interessierten ...

- Welche Erwartungen hat der/die Ehrenamtliche?
- Warum möchte er/sie hier mitarbeiten?
- Welche Erfahrungen bringt er/sie mit?
- Welche besonderen Interessen hat er/sie?
- Welche besonderen Fähigkeiten hat er/sie?

Anschließend kann der/die Ansprechpartner/in bereits in Frage kommende Tätigkeitsbereiche oder konkrete Tätigkeiten näher einkreisen oder auswählen bzw. spezifische Aufgaben genauer vorstellen.

Themen wie Aufwandsentschädigung, Versicherungsschutz, Einarbeitungszeiten, Fortbildungsmöglichkeiten und Möglichkeiten des Ausstiegs aus dem Ehrenamt sollten nicht ausgespart werden.

Sinnvoll kann es auch sein, die Interessierten vor oder während des Gesprächs mit eventuellen Mitarbeiter/innen bekannt zu machen, damit sie sich „ein Bild machen“ können – vom Team und von der Atmosphäre insgesamt.

## Wer passt zu uns ... und wer nicht?

### Nicht alle, ...

... die helfen möchten, sind immer hilfreich und nicht alle, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, können die Erwartungen und Wünsche der suchenden Einrichtungen erfüllen. Es ist wichtig zu prüfen, welche Kompetenzen und Fähigkeiten für die konkrete Tätigkeit notwendig sind und ob diese Voraussetzungen von den Interessierten erfüllt werden. Das bedeutet für das Erstgespräch: Hauptamtliche müssen Interessierte auch ablehnen können! Dafür ist es wichtig, Kriterien zur Hand zu haben, die die Entscheidung erleichtern und begründen helfen. Dabei sollte neben den fachlichen Anforderungen auch die Persönlichkeitsstruktur eine Rolle spielen.

### Nicht geeignet sind ... Menschen,

- die die Arbeit in der Einrichtung erheblich behindern anstatt sie zu verbessern
- die zeitliche und personelle Ressourcen der Hauptamtlichen in Anspruch nehmen, die in keinem adäquaten Verhältnis zum geleisteten Engagement stehen
- die dem Ruf der Einrichtung schaden
- die von der Aufgabe, die sie gewählt haben, offensichtlich überfordert sind

### Abgelehnt werden sollten ... auch Interessierte,

- die akut drogenabhängig sind
- die sich in einer akuten Phase einer psychischen Erkrankung befinden
- die von anderen – ohne eigenen Antrieb – geschickt werden

### Hilfreiche Fragen:

- Wie ist der/die Interessierte belastbar?
- Ist der/die Interessierte auch in anderen Arbeitsbereichen einsetzbar?
- Gibt es Interessenkonflikte? (Persönlich oder berufsbezogen, Eingebundenheit in andere Organisationen, konfessionelle Ausrichtung ...)
- Gibt es gesundheitliche Einschränkungen oder Besonderheiten, z.B. aufgrund einer Suchtkrankheit oder psychischen Erkrankung?

Sollte sich im Erstgespräch herausstellen, dass die gewählte Tätigkeit nicht für den/die Interessierte/n geeignet ist, kann man gemeinsam überlegen, was eine mögliche Alternative wäre – ein neues Tätigkeitsfeld, eine Fortbildungsmöglichkeit, eine andere Einrichtung (z.B. nach einer erneuten Beratung in der Freiwilligenagentur) – oder auch (vorläufig) kein Engagement, sondern vielleicht der Hinweis auf eine Begegnungsangebot.

## Checkliste für das Erstgespräch mit Freiwilligen

Begrüßung, gegenseitig bekannt machen	✓
Vorstellung der Einrichtung	
Ziele, Aufbau	
Vorstellung der/des Freiwilligen: Motivation für die ehrenamtliche Tätigkeit, Erfahrungen, Wünsche	
Vorstellen der freiwilligen Tätigkeit, Austausch der gegenseitigen Erwartungen	
Zeitabsprachen treffen	
Rahmenbedingungen klären (Versicherungsschutz, Unkostenerstattung, Arbeitsmaterialien usw.)	
Probezeit verabreden	
Vorstellen der Mitarbeiter/innen und der Einrichtung	
Ansprechpartner/in nennen sowie wann und wo er/sie zu finden ist	
Daten der/des Freiwilligen aufnehmen: Name, Telefon, Geburtstag (!), Krankenkasse	

Bitte ändern oder ergänzen Sie, was in Ihrer Einrichtung sinnvoll ist!

## Hinweise zur Anerkennungskultur

### Das Dankeschön nicht vergessen!

Die meisten Organisationen loben ihre ehrenamtlichen Helfer/innen, ohne die viele Angebote nicht möglich wären, bei jeder Gelegenheit – aber wann haben Sie sich bei Ihren Freiwilligen das letzte Mal direkt und persönlich bedankt?

Im Alltag muss an vieles gedacht werden und da geht das Dankeschön leider manchmal unter. Allerdings sollten Sie sich immer wieder vor Augen führen – die Anerkennung ist der eigentliche

Lohn für viele Ehrenamtlichen. Wenn sie ausbleibt, bleibt vielleicht auch irgendwann der/die Freiwillige weg.

Die nachfolgenden Beispiele zur Anerkennungskultur sind nicht alle von einzelnen Organisationen umsetzbar, sollen aber die Vielfalt der Möglichkeiten deutlich machen – und Anregungen für eigene, kreative Ideen liefern.

## Ideelle Anerkennung

### Ehrungen und Auszeichnungen

- Verdienstmedaillen und -orden, Ehrennadeln, Urkunden
- Preisverleihungen
- Ernennung zum/zur Ehrenbürger/in

### Anerkennung durch Öffentlichkeitsarbeit

- Berichte über die Leistung von Ehrenamtlichen in öffentlichen und verbandlichen Medien und Publikationen
- Projektberichte und -dokumentationen
- (Öffentliche) Dank-Veranstaltungen (z.B. mit dem Oberbürgermeister der Stadt)
- Empfänge bei Politiker/innen
- Plakat-Aktionen mit Porträts von Freiwilligen
- Öffentliche Auswertung von Wettbewerben und Preisverleihungen
- Ausstellungen zur Arbeit von Freiwilligen

### Direkte persönliche Anerkennung

- Kontakte und Gespräche zwischen den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen (Ansprechpartner/in für die Anliegen der Freiwilligen)
- Einladungen zu Feiern der Organisation, des Vereins
- Spezielle Feste für Ehrenamtliche
- Deutlich ausgesprochenes Lob für geleistete Arbeit
- Übergabe von Verantwortung, Regelungen für die Mitsprache
- Vertrauensbeweise (z.B. Verfügung über eigenen Projektetat, eigene Schlüssel für Räumlichkeiten, Mitsprachemöglichkeiten)
- Gratulation zu Geburtstagen und Feiertagen
- Dankeschreiben

### Nachweise zur Dokumentation der Tätigkeit und der Qualifikation

- „Ehrenamtsausweise“ (z.B. JuLeiCa, Übungsleiterlizenzen, Nachweisheft des Landes)
- Abzeichen zur Dokumentation des Ausbildungsstandes
- Verleihung von Diensträngen (z.B. bei der FFW)
- Eintrag von ehrenamtlichem Engagement von Schüler/innen ins Zeugnis
- Nachweis der verschiedenen Vereine/Organisationen über ehrenamtliches Engagement
- Zeugnis / qualifizierte Beurteilung über freiwilliges Engagement

## Materielle Anerkennung

### Finanzielle Leistungen

- Erstattung von Verdienstaussfall bei Freistellung
- Aufwandsentschädigungen
- Erstattung von Fahrt-, Telefon-, Porto- und ähnlichen Kosten
- Geldpreise bei Wettbewerben für Einzelpersonen und Organisationen

### Geldwerte Vorteile

- Anrechnung ehrenamtlicher Pflegezeiten für die gesetzliche Rentenversicherung
- Ermäßigungen / Kostenerlass bei Dienstleistungen
- freier / ermäßigter Eintritt in städtische und verbandliche Einrichtungen
- freie Kost und Logis in der Einsatzstelle während des Einsatzes
- kostenlose Nutzung von Nahverkehrsmitteln
- Steuerfreibetrag für Aufwandsentschädigungen („Übungsleiterpauschale“)

### Sachleistungen

- Geschenke zu Geburtstagen und Feiertagen
- Freikarten für Veranstaltungen
- Auszeichnungsreisen
- Sach-Preise bei Wettbewerben für Einzelpersonen und Organisationen

### Praktische Vergünstigungen und Privilegien

- Sonderurlaub, Bildungsurlaub, Freistellungen
- Möglichkeiten zur kostenlosen Teilnahme an Aus- und Weiterbildungen
- Anerkennung von im Ehrenamt erworbenen Qualifikationen bei Bewerbungen um Ausbildungs-, Studien- oder Arbeitsplatz
- Unfall- und Haftpflichtversicherung

Quelle:

„Anerkennungsmöglichkeiten für freiwilliges Engagement“ aus dem Materialband zur Förderung bürgerschaftlichen Engagements im Kulturbereich, Themenheft 1, [www.freiwillig.de](http://www.freiwillig.de)



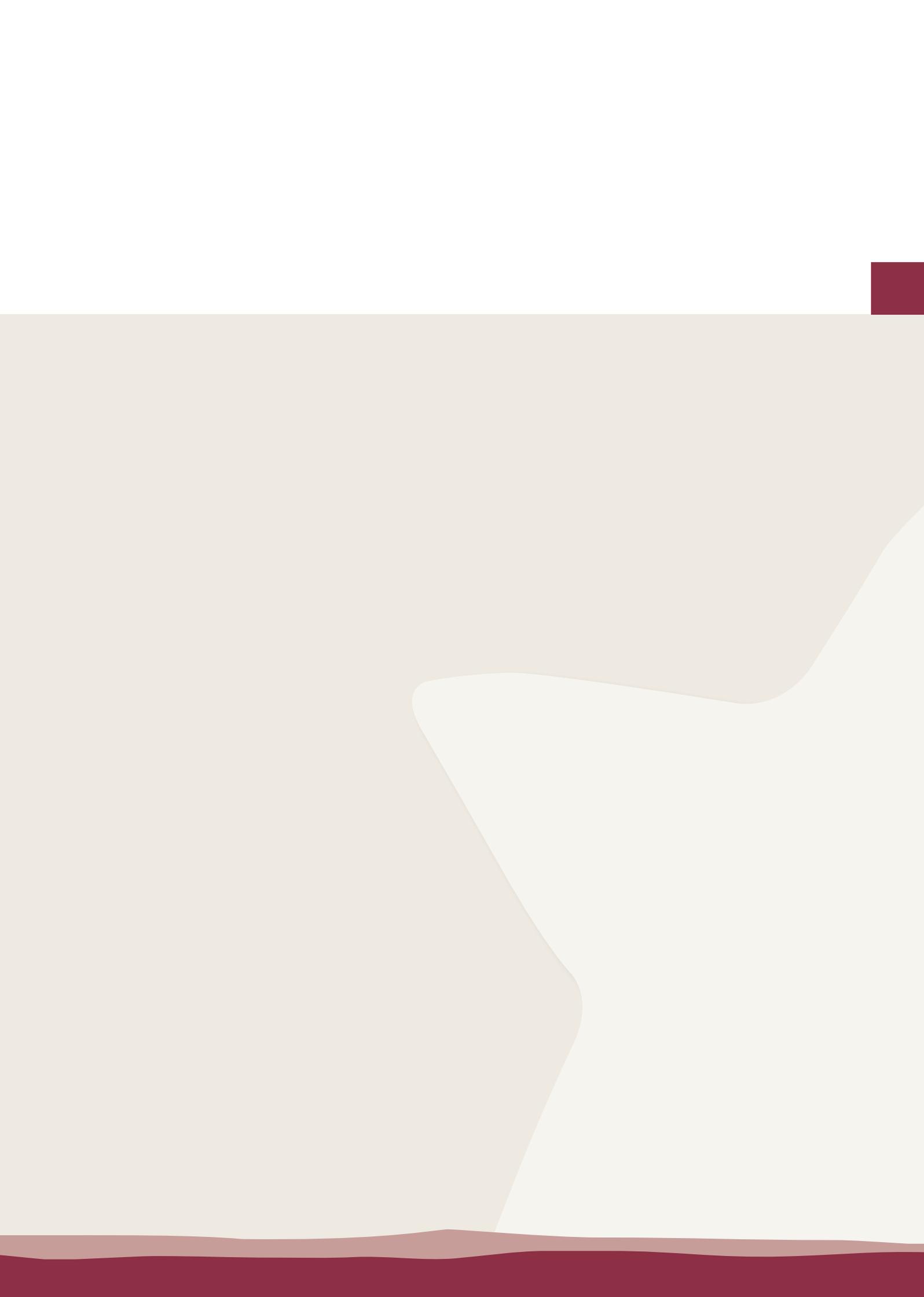
## Die Freiwilligenagentur Magdeburg

### Die Freiwilligenagentur Magdeburg:

- ist Informations- und Beratungsstelle für ehrenamtliches Engagement
- unterstützt engagementbereite Bürger/innen aller Altersgruppen bei der Suche nach einem geeigneten Tätigkeitsfeld
- kooperiert mit gemeinwohlorientierten Trägern aus allen gesellschaftlichen Bereichen, mit Politik und Verwaltung
- bietet Beratungs-, Informations- und Qualifizierungsangebote zum Thema Ehrenamt und Freiwilligenarbeit
- engagiert sich für den Aufbau bereichsübergreifender, interdisziplinärer Kooperationsstrukturen
- betreibt Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit zur Etablierung einer breiten Anerkennungskultur
- ist Träger innovativer Engagementprojekte
- unterstützt Unternehmen in ihrem gesellschaftlichen Engagement für die Region mit passgenauen Angeboten

Freiwilligenagentur Magdeburg e.V.  
 Einsteinstraße 9 · 39104 Magdeburg  
 Telefon 0391 / 54 95 840  
 Fax 0391 / 54 95 841  
 info@freiwilligenagentur-magdeburg.de  
 www.freiwilligenagentur-magdeburg.de





# Sterntaucher<sup>★</sup>

