

Diakonie 

Hessen

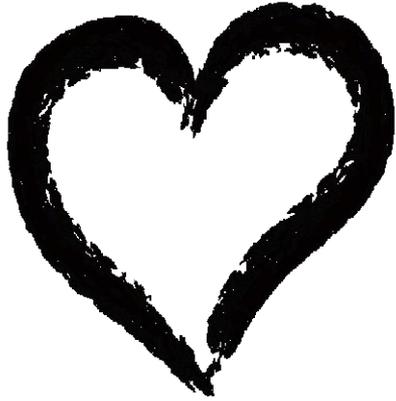
**FACHTAG FÜR
ENGAGEMENT
BEGEISTERN!**



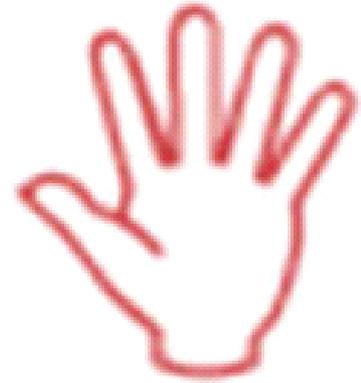
**Work – Life – Balance
in der Ehrenamtsarbeit**

Wenn helfen nicht mehr gut tut

**Ursula Stegemann
Referat Freiwilliges Engagement**



Freiwilliges Engagement / Ehrenamt



Kraftquelle



Belastung



Kraftquelle:

- Spaß
- Freude
- Abwechslung
- Sinnvolle Aufgabe
- Gebraucht werden
- Wissen einbringen
- Fähigkeiten einbringen
- Neue Kontakte
- Nette Menschen

Belastung:

- Streß / Überforderung
- durch zu viele Aufgaben
- schwierige Aufgaben
- Zeitdruck
- Aufgaben nicht klar definiert
- kleiner Finger ganze Hand
- zu viel Verantwortung
- Selbstüberschätzung
- Kräfte schwinden
- sich für alles verantwortlich fühlen
- zu viel aufgebürdet bekommen

Helfen

- ... um mich stark zu fühlen
- ... um Bestätigung zu erfahren
- ... um vor mir weg zu laufen
- ... um Menschen und Situationen zu kontrollieren
- ... damit mir geholfen wird
- ... weil ich mich moralisch verpflichtet fühle
- ... weil ich Sinn suche



**Hilfe-
beziehung
aus der
Balance**

- **Persönliche Grenzen der freiwillig Engagierten**
- **Grenzen zwischen freiwillig Engagierten und hauptamtlich Mitarbeitenden in den Gemeinden den Organisationen**
- **Grenzen zwischen freiwillig Engagierten und Nutzern**

- Überforderung
- Alter
- Kräfte schwinden
- Krankheit/ Gesundheitliche Grenzen
- neuer Arbeitsplatz
- Familiäre Bedingungen
- Psychische Belastung
- zu viele
- schwierige Aufgaben
- Zeitdruck
- zu viel Verantwortung

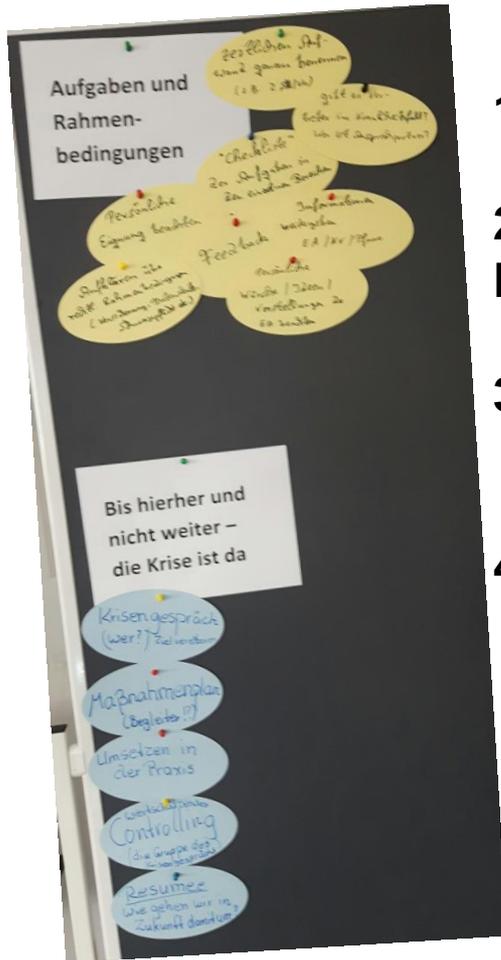
- Aufgabenverteilung und Zuständigkeit sind unklar verteilt
- Informationen werden nicht weitergegeben
- die „Chemie“ stimmt nicht
- strafrechtliche vergehen - Missbrauch /Gewalt
- Verletzung der Schweigepflicht
- Alkohol- / Drogenmißbrauch
- Psychische Auffälligkeiten
- Hygieneprobleme
- Unzuverlässigkeit
- Institutionsschädigendes Verhalten
- Vorstellungen und Wünsche der FE und der Gemeinde/ Orga passen nicht zueinander
- die Begleitung der Freiwilligen wird zu aufwändig
- es fehlen klare Strukturen
- es gibt keine adäquate Anerkennungskultur

wenn...

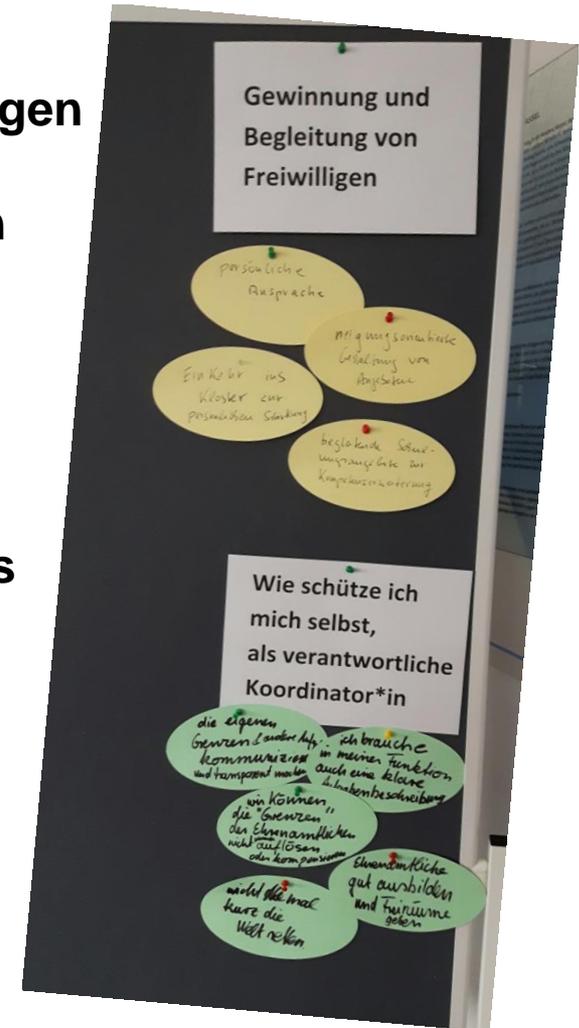
- aus Unterstützung Bevormundung wird
- die Freiwilligen genau wissen, was den Klienten gut tut, ohne sie nach ihrer Meinung und nach ihren Wünschen zu befragen.
- den Klienten viele Aufgaben/ Tätigkeiten abgenommen werden, da man es ihnen nicht zutraut.
- Hintergrundwissen und Verständnis zu Lebenswelten und Lebenssituation fehlen und Vorurteile vorherrschen.
- das Vertrauen fehlt oder missbraucht wird.
- die Wertschätzung für den Nächsten fehlt.
- die Schweigepflicht und der Datenschutz verletzt wird.
- Freiwillige nicht die Grenzen freiwilliger Arbeit anerkennen und zu spät die hauptamtliche Kompetenz einfordern.
- freiwilliges Engagement zum Lückenbüßer eines sich zurückziehenden Sozialstaates wird und durch die freiwillige Arbeit gesetzlich zustehende Sozialleistungen eingespart werden.

- Aggressivität
- Reizbarkeit
- Lustlosigkeit
- Gleichgültigkeit
- Müdigkeit
- Ungeduld
- Krankheit
- Abkapseln
- Distanz zum Team

Was hilft? Fürsorge und Selbstsorge



1. Aufgabe und Rahmenbedingungen
2. Gewinnung und Begleitung von Freiwilligen
3. Bis hierher und nicht weiter – die Krise ist da
4. Wie schütze ich mich selbst, als verantwortliche Koordinator*in



■ Rahmen klären

Arbeitshilfen z.B.:

- Spirale Der Ehrenamtskoordination
- Checkliste zur Entwicklung einer Kultur zw. Ha und Ea

■ Grenzen wahrnehmen und Übergänge gestalten

Arbeitshilfen z.B.:

- Gesprächsleitfaden zur Problemanalyse
- Übergänge gestalten

■ Miteinander reden

Arbeitshilfen z.B.:

- Leitfaden Einführungsgespräch
- Anstrengende Gespräche / Ein Gespräch beenden

■ Balance - Lösungen finden

Arbeitshilfen z.B.:

- Ressourcen überprüfen
- Checkliste zum Wohlbefinden im Ea

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Bei Fragen und Anregungen
wenden Sie sich bitte an

Ursula Stegemann
Diakonie Hessen
Referat Freiwilliges Engagement und
Straffälligenhilfe
Telefon 069/ 7947 6228
ursula.stegemann@diakonie-hessen.de

