

freiwilligVERNETZT

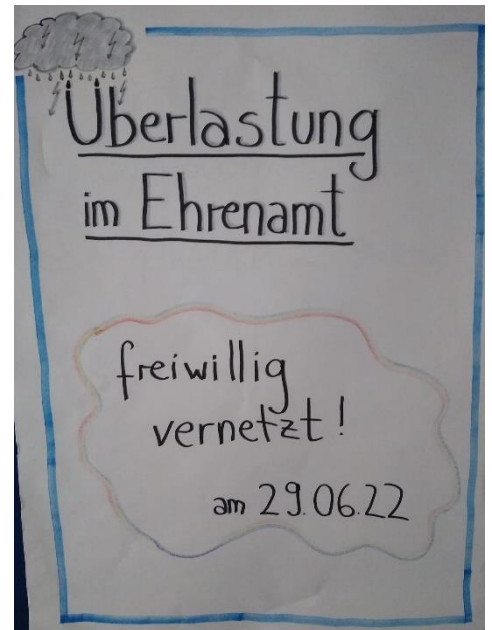
Überlastung im Ehrenamt

29. Juni 2022, 15-17:00 Uhr

Hinterhof der Schönhauser Allee 141

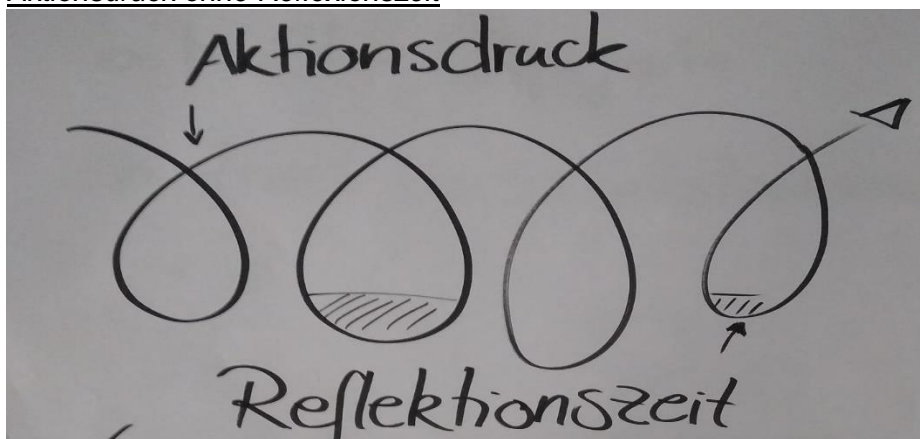
Protokoll: Vanessa Henning

Inputs durch Dr. Christiane Metzner (AKD)
und Matthias Schneider (DWBO, Hilfe-Hilfe Telefonseelsorge)



1. Verstärker von Überlastung

Aktionsdruck ohne Reflexionszeit



Überlastete Ehrenamtliche spüren weiterhin einen Aktionsdruck.

Die Zeit zum Reflektieren und für Anerkennen des bereits Erledigten wird immer kleiner.

→ Überlastungsspirale

Anspruch

alles erhalten wollen / keine Projekte streichen

→ Anspruch wird nicht mehr überprüft

mangelnde Kommunikation

gesellschaftliche Lage

Gefühl „alle sind so überlastet und müde / hören mit ihrem Ehrenamt auf“

2. Symptome

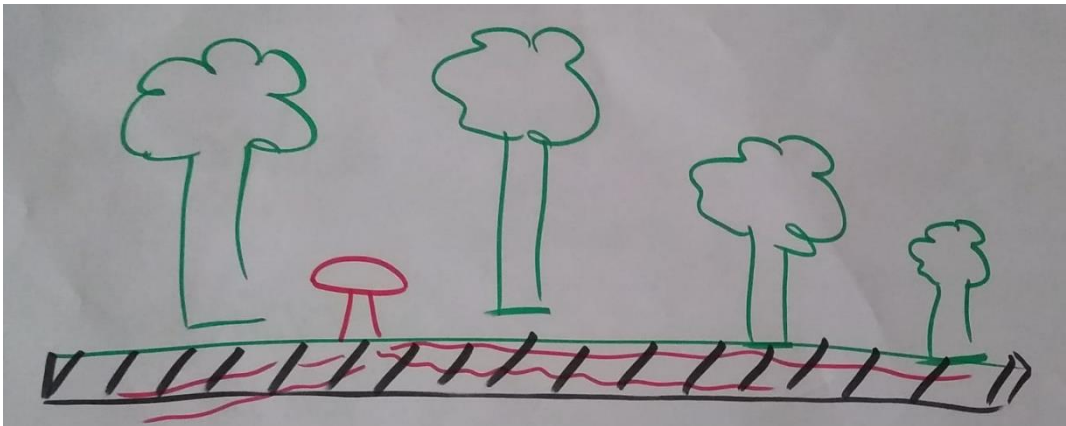
Multi-Engagierte

Ehrenamtliche, die ohnehin schon stark engagiert sind, nehmen noch mehr Aufgaben/Ehrenämter an

Frust ↔ Selbstwirksamkeit

Überlastung und Frust führen dazu, dass nicht mehr wahrgenommen wird, was eigentlich Tolles geleistet wird. Das wiederum führt zu mehr Frust.

Frust überträgt sich von einem Ehrenamtsbereich auf andere, wenn nicht gehandelt wird



„Wir sind überlastet - Wir brauchen mehr Ehrenamtliche!“ – ein häufig zu hörender Satz

ABER:

Neue Ehrenamtliche spüren sofort, die Überlastung / schlechte Stimmung / fehlende Struktur

→ sie fühlen sich unwohl und bleiben nicht

3. Persönliche Komponente

Viele Ehrenamtliche engagieren sich, weil sie der Gesellschaft etwas „zurückgeben“ möchten

→ intrinsische Motivation / Antrieb

→ ggf. schlechtes Gewissen, wenn das Ehrenamt beendet oder verringert wird

→ die persönliche Motivation übernimmt das Steuerrad und führt dazu, dass die Ehrenamtlichen sich überlasten, ohne es zu merken


4. Optionen für den Umgang mit Überforderung

Persönliche Ebene

Selbstfürsorge

Ehrlich mit sich selbst sein

⊘ Grenzen setzen /
Nein sagen

Wohin? 
Wofür?
Warum?

„Überlastungsstolz“?
(brauche ich es
gebraucht zu werden?)

Supervision



Gruppenaustausch

|| Pause
(Reflexion)


„Erlaubnis“ etwas
sein zu lassen
(Ehrenamt = freiwillig &
zusätzlich)

Flurgespräche


 Hilfe-Hilfe-Telefon

Strukturelle Ebene

Reflexionsgespräche mit
Ehrenamtskoordination

Feste Ansprechperson 

Qualifizierungen für
Zeitmanagement und
Selbstfürsorge

Realistische Ziele definieren /
ehrliche Erwartungsabklärung 

Rollenklärung und klare
Absprechen

Verlässliche
Rahmenbedingungen

 Würdigung

Feiern 

60/40-Regel
(Mehrwert/Belastung)
→ sonst EA beenden

Nützliche Hinweise:

Broschüre zum Thema „Wenn Helfen nicht mehr gut tut...“

https://www.diakonie-pfalz.de/fileadmin/user_upload/moechte_helfen/Ehrenamt/Wenn_Helfen_nicht_mehr_gut_tut.pdf

Ins Gespräch kommen mit dem Kommunikationsspiel „Aufgemischt“

<https://akd-ekbo.de/innovation/post-corona/aufgemischt/>

Für Ehrenamtliche aus der Geflüchtetenhilfe gibt es ein neues Seelsorgetelefon:



Die Hilfe-Hilfe
Das Seelsorgetelefon für Engagierte
Täglich von 18 bis 22 Uhr

Du hilfst Geflüchteten.
Wir helfen dir.

030 / 403 665 888

Ein gemeinsames Projekt von:



Nächster Termin: **Mittwoch, 19. Oktober 2022, 15 – 17 Uhr**
Thema: „Verabschiedung im Ehrenamt“