



Stark fürs Ehrenamt
„Hilfe! – Mein Ehrenamt frisst mich auf!“

Abgrenzung im Ehrenamt
Dr. Katrin Bischl

Montag, 22.01.2024, 17:00 – 18:30

Agenda

- Begrüßung
- Das Schöne am Ehrenamt
- Herausforderungen des Ehrenamts
 - Breakout-Session
- Weg mit dem Frust!
- Feedback und Abschied

Zwei Fragen zum Start (Teil 1)

Seit wann engagierst du dich ehrenamtlich?



Zwei Fragen zum Start (Teil 2)

In welchem Bereich engagierst du dich ehrenamtlich?
29 antworten



Referentin

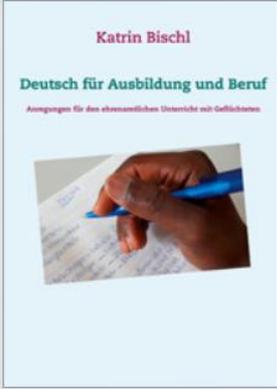
Dr. Katrin Bischl

Schreibberaterin, Dozentin, Fachbuchautorin,
Lehrerin für Deutsch und Lernbegleiterin



Hilfe!

*Mein Ehrenamt
frisst mich auf!*



Wie Sie stets das schreiben oder sagen, was Sie meinen und dabei Ihre Zielgruppe pointiert ansprechen – das vermittele ich Ihnen in meinen Seminaren und Schreibberatungen.

Ich habe mich in den vergangenen 20 Jahren auf folgende Berufsgruppen spezialisiert:

- PR-Referenten und Experten der Unternehmenskommunikation und der Öffentlichkeitsarbeit
- Wissenschaftler und Doktoranden (v.a. aus den Natur- und Ingenieurwissenschaften)
- Verwaltungsangestellte aus Rathäusern und Landratsämtern sowie in Ministerien

Meine Angebote und Leistungen für Sie

Wissenschaft und
Forschung

Verwaltung und
öffentliche Hand

PR und
Öffentlichkeitsarbeit

Individuelle
Schreibberatung

Kommunikations-
training

Lektorat und
Textarbeit

Bücher
und Texte

Organisation
der Veranstaltungen



Deutsch im Job

für Fortgeschrittene

Katrin Bischl

Wann? Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr
Wo? Hotel Atlanta
Wer? Alle Männer, die arbeiten gehen oder bald arbeiten gehen wollen und schon deutsch sprechen.
Was?

- ✓ Fachwörter: In der Werkstatt und bei der Arbeit
- ✓ Sprechen mit Kollegen und mit dem Chef
- ✓ Arbeitskleidung und Sicherheit bei der Arbeit
- ✓ Texte lesen und verstehen
- ✓ Lebenslauf schreiben und sich bewerben
- ✓ Whatsapp, E-Mails und Briefe für den Job
- ✓ Grammatik (mit Beispielen aus der Arbeit)




Elektriker
Ebrima, Sainey Sanneh, Du

HEUTE

Sainey Sanneh
Guten Morgen Katrin
Wir haben die Ergebnisse bekommen 08:36

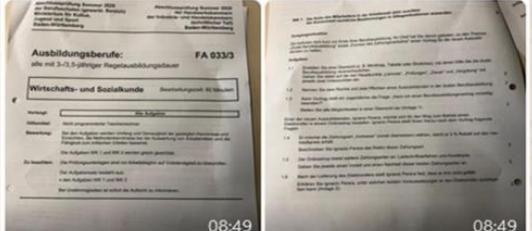
Ebrima hat 2,5 und ich habe 2- 08:36

Wow!!! Das ist ja super!!! Ich freue mich sehr! 08:38 ✓

Vielen Dank für die Info! 08:38 ✓

Sainey Sanneh
Vielen Dank Katrin 08:48

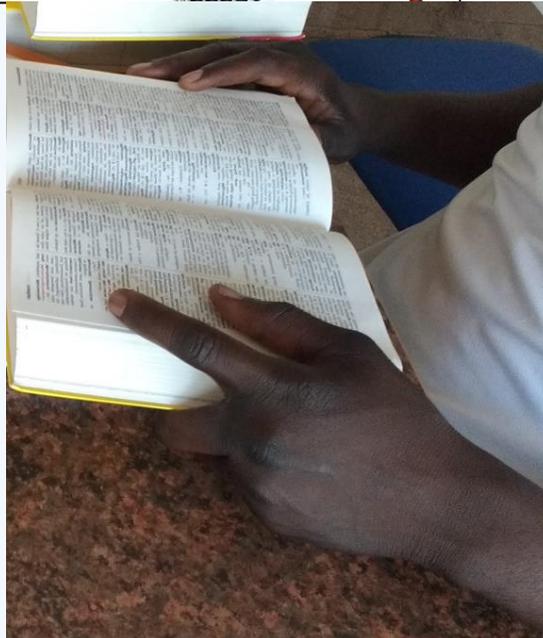
Sainey Sanneh

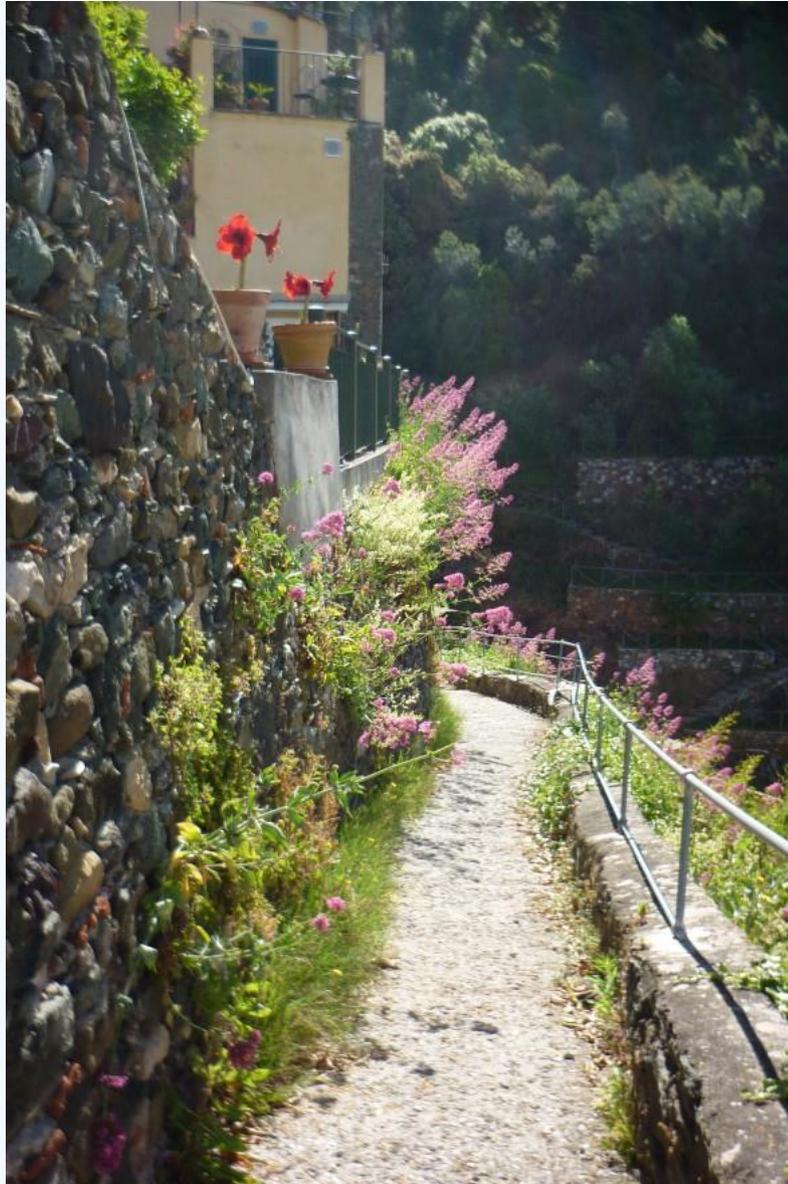


Katrin Bischl

Deutsch für Ausbildung und Beruf

Anregungen für den ehrenamtlichen Unterricht mit Geflüchteten



1. Das Schöne am Ehrenamt
2. Herausforderungen des Ehrenamts
3. Weg mit dem Frust!

1. Das Schöne am Ehrenamt



- ✓ Hilfsbereitschaft
- ✓ Eigenes Wertesystem
- ✓ Suche nach sinnvollem Leben
- ✓ Idealismus
- ✓ Religiöse Motive
- ✓ Eigene Betroffenheit
- ✓ Gesellschaftliche Verantwortung
- ✓ Eigene Biographie
- ✓ Innere Antreiber (z. B. Nähe)
- ✓ An eine Idee / Aufgabe glauben

***Intrinsische
Motive sind
im Ehrenamt
zentral!***

Nachbarschafts-
hilfe

Freiwillige Feuerwehr

im Tierheim
helfen

Trainer/-in
im Sportverein

Nachhilfe für
sozial schwache Kinder

Grüne Frauen
im Krankenhaus

Flüchtlingshilfe

Integrationspaten

Müll sammeln

Leih-
Oma/-Opa

„Ich lerne neue Menschen kennen.“

„Es macht mir viel Spaß!“

„Das ist eine spannende Aufgabe für mich.“

„Ich langweile mich viel seltener.“

„Es ist eine sinnvolle Tätigkeit.
Ich helfe gerne.“

„Ich bin gerne mit jungen Leuten zusammen.“

**„Immer nur zu Hause sitzen
– das ist nichts für mich.“**

„Im Alter konnte ich noch neue Freunde gewinnen.“

„Seitdem ich mich ehrenamtlich engagiere, bin ich viel mehr in meiner Gemeinde verwurzelt.“



2. Herausforderungen des Ehrenamts

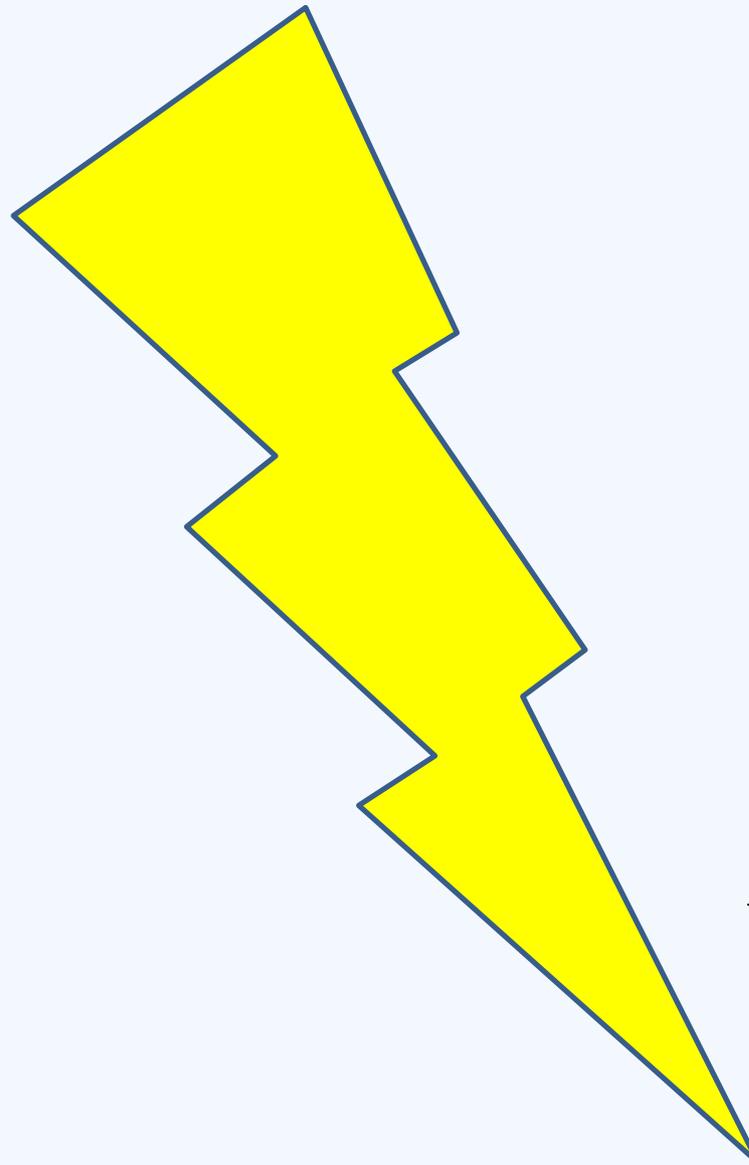


- Helfersyndrom
- Sucht nach Anerkennung
- Egoistische Gründe
- Bescheinigung / Schein
- Formale Gründe

- Man kennt die Herausforderungen nicht.
- Überforderung
- Konflikte mit Familie oder Beruf
- Zeitmangel
- Psychologische Belastung
- Ehrenamt und Privatleben verschwimmen
- Zu viel Nähe
- Fehlende Professionalität oder Kompetenz
- Grenzen überschreiten – bei sich und/oder bei anderen
- Veränderungen nicht wahrhaben wollen

- Körperliche Probleme
schlechter Schlaf, innere Unruhe, Migräne, Rückenschmerzen...
- Emotionale Warnzeichen
Erschöpfung, Lustlosigkeit, Aggressionen, Freudlosigkeit...
- Negative Folgen im Ehrenamt
Kontakte vermeiden oder abbrechen, Unfreundlichkeit,
fehlende Zuverlässigkeit, keine Freude mehr am Ehrenamt

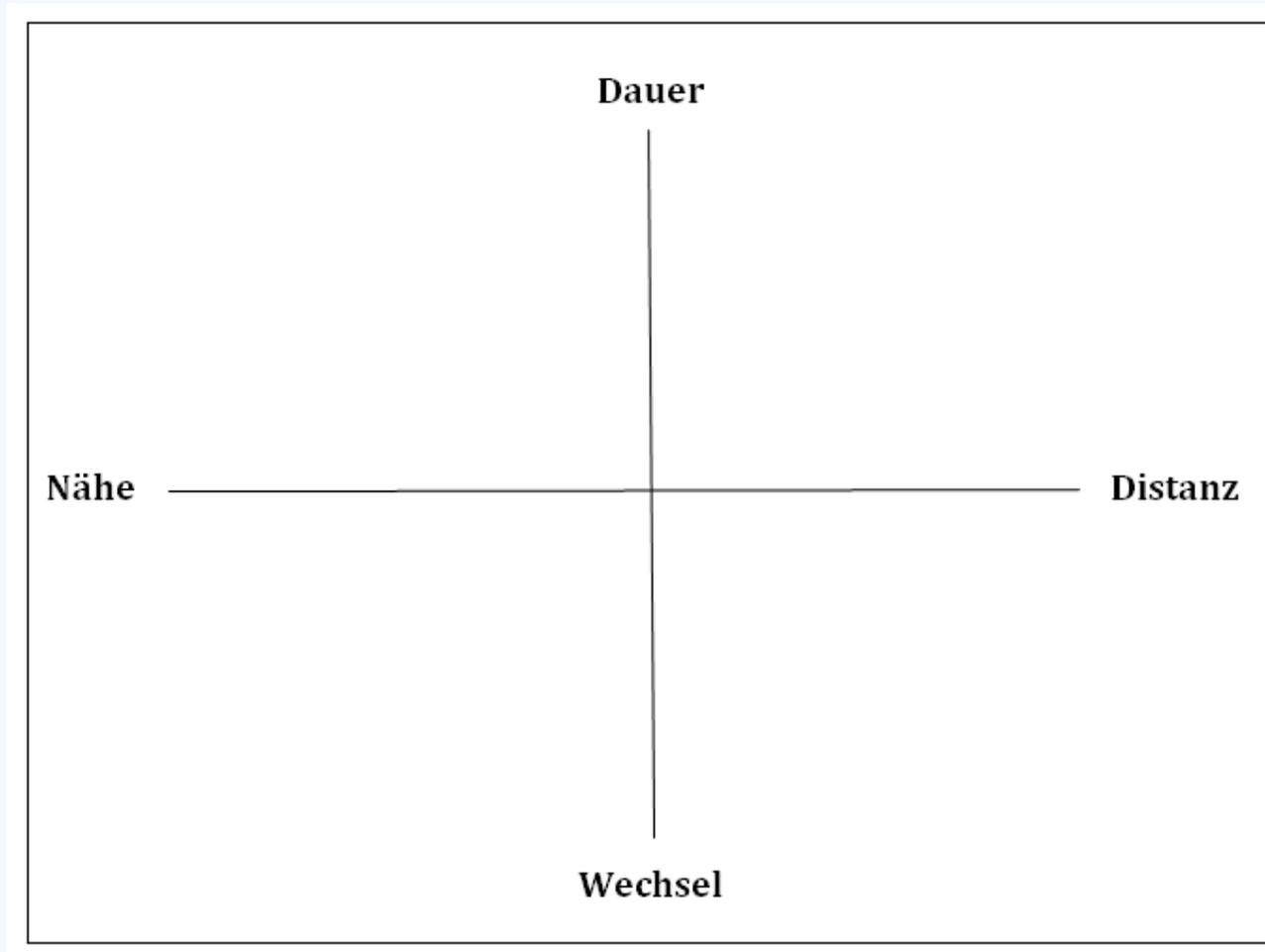
Und du ?



Was belastet dich
in deinem
Ehrenamt?

3. Weg mit dem Frust!

Menschen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Bedürfnisse –
und verhalten sich entsprechend.



Riemann-Thomann-Modell

Bedürfnis nach Nähe		Bedürfnis nach Distanz	
Stärken andere glücklich machen Empathie für andere bescheiden beständig	Schwächen wollen immer „lieb“ sein können nicht „Nein“ sagen vermeiden Konflikte Verlustängste	Stärken stark, konsequent ziehen Grenze; Nein-Sager sensibel stehen nicht im Mittelpunkt	Schwächen wollen unabhängig sein wirken kühl bleiben auf Abstand oft Individualisten
Bedürfnis nach Dauer		Bedürfnis nach Wechsel	
Stärken verlässlich, pünktlich lieben Gewohnheiten planen langfristig sind ordentlich	Schwächen vermeiden Risiken wollen keine Veränderung nicht flexibel oder spontan mögen nichts Unbekanntes	Stärken lieben Risiko und Freiheit sind unkonventionell schnell zu begeistern bereichern Gruppen	Schwächen Angst vor Dauerhaftem wenig Geduld sind schnell unzufrieden keine Verpflichtungen

Nach dem Riemann-Thomann-Modell

Tipp 1: Suche deine „Stolpersteine“.



Emotionale Selbstfürsorge

- Grenzen setzen
- Gefühle nach dem Termin
- Gefühle ernst nehmen
- In sich hineinhören

Körperliche Selbstfürsorge

- sportliche Aktivitäten
- Spaziergang zum Abschalten
- Gemütlich eine Tasse Tee trinken
- Ab in die Badewanne!

Kognitive Selbstfürsorge

- Gefühle/ Gedanken analysieren
- Die eigene Rolle bewusst machen
- Lösungen suchen
- Professionelle Hilfe suchen

Spirituelle Selbstfürsorge

- Meditationsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Beten

Sorge ich für mich selbst?

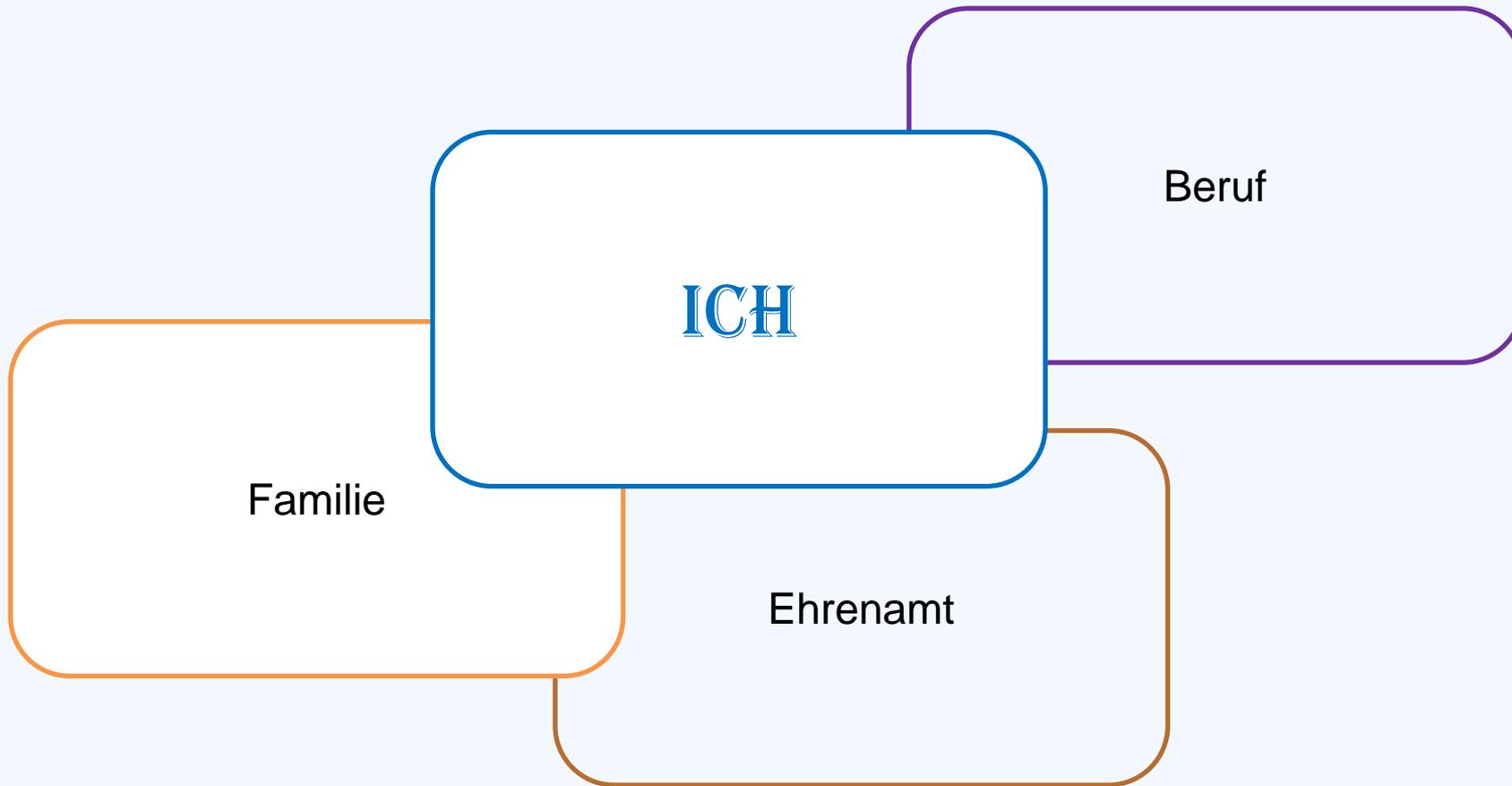
Sorge ich **gut
für mich selbst?**

Wann würde ich gerne
(besser) für mich sorgen?

Was tut mir gut?

Wie sorgen **andere**
für sich selbst?

Kenne ich **Negativbeispiele**,
die mir zeigen,
wie ich es nicht will?



Persönliche Ressourcen

Motivation, Zeit, Kompetenz,
kommunikative Fähigkeiten,
Grenzen, Weiterbildung ...

Soziale Ressourcen

Teamfähigkeit, Netzwerke,
Wertschätzung, gegenseitige
Unterstützung ...

Materielle Ressourcen

Geld, attraktive Räume, gute
Arbeitsmaterialien, Budget
für Gesundheitsschutz

Institutionelle Ressourcen

Netzwerke, Sponsoren,
Unterstützer, Infrastruktur,
Versicherungen ...



- ✓ Ich ermittle meine persönlichen Prioritäten und handle entsprechend.
- ✓ Ich klären, wem oder was ich meine Zeit schenken will.
- ✓ Ich antworte nicht gleich, sondern erst später.
- ✓ Ich bessere nach, wenn ich zu schnell Ja gesagt habe.
- ✓ Ich helfe, aber nur zeitlich begrenzt.
- ✓ Ich kommuniziere meine Grenzen – und bleibe konsequent.
- ✓ Ein Gegenangebot kann eine gute Idee sein.
- ✓ Ich bin misstrauisch bei Lob.
- ✓ Ich überlege, ob es eine Sache wert ist, dass ich mich engagiere.

Wie sollte man auf diese Veränderungen reagieren?

Sabine Müller leitet seit 24 Jahren einen Lesebus in der ländlichen Region. Durch das Internet und E-Books nutzen aber immer weniger Menschen dieses Angebot. Sie ist frustriert.

Elke hat Geflüchteten die ersten Wörter in Deutsch beigebracht und sie durch die A1-Prüfungen begleitet. Nun besuchen viele Schüler die Berufsschule und werden Logistiker, Landschaftsgärtner oder Elektriker. In diesen Fächern kennt Elke sich nicht aus. Die Schüler kommen immer seltener oder gar nicht mehr in ihren Unterricht. Sie ist ratlos und enttäuscht.

Bernd gibt ehrenamtlich Musikunterricht in einem Jugendheim. Der kleine Achmet spielt viel besser Geige als alle anderen, auch als die größeren Kinder. Er freut sich immer besonders, wenn er mit dem Kleinen übt. Sollte er etwas verändern?

Was gehört in Zukunft in deinen Rucksack,
damit du schöne und erfüllende Stunden
in deinem Ehrenamt erlebst?



Eine Frage zum Schluss

Was nimmst du aus dieser Veranstaltung mit?
18 antworten

anregungen
impulse
abgrenzung
abgrenzen
gelassenheit
was ist mir wichtiger
nicht wirklich neues
kommunikation
grenzen
mehr abgrenzung
balance
viel hinterfragen
mehr klarheit
lernen nein zu sagen
selbstfürsorge
eig wahrnehmung vertrauen
netzwerken
ressourcenstärkung



Nächste Veranstaltungen

Fördermittel im Fokus

- „Inklusionsscheck NRW“
Dienstag, 20.02.2024, 17:00–18:15 Uhr
- „Förderprogramm Heimat-Werkstatt“
Dienstag, 27.02.2024, 17:00–18:15 Uhr

Mahlzeit! Recht und Regeln am Mittag

- „Gemeinnützigkeit erlangen“
Mittwoch, 21.02.2024, 12:15–12:50 Uhr
- „Gemeinnützigkeit in der Praxis“
Mittwoch, 13.03.2024, 12:15–12:50 Uhr

Stark fürs Ehrenamt

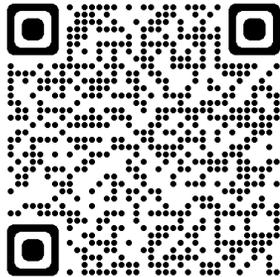
- „Entdecke und nutze deine Superkräfte“
Montag, 11.03.2024, 17:00–18:30 Uhr

www.veranstaltungen-landesservicestelle-nrw.de

Social Media

Ihr findet uns auch in den sozialen Medien:

Facebook: <https://www.facebook.com/engagiertinnrw>



Instagram: https://www.instagram.com/engagiert_in_nrw/

