

Erschöpfung und Überforderung im freiwilligen Engagement

Wer trägt Verantwortung?

Während die positiven Seiten von freiwilligem Engagement oft betont werden, fehlt häufig der wachsame Blick auf die Schattenseiten. Im Zuge des Krieges in der Ukraine werden Schwierigkeiten für Engagierte und mangelhafte Rahmenbedingungen für ihre Arbeit erneut thematisiert. Besonders psychische Belastungen in der Konfrontation mit harten menschlichen Schicksalen aufgrund von Krieg und Flucht, das Erleben von Ungerechtigkeit und Ohnmacht sowie ein Umgang mit Frustrationen oder Konflikten spielen eine Rolle. Dies lässt sich bei individuell arbeitenden Engagierten noch stärker beobachten als bei gut begleiteten oder ausgebildeten Personen.

Freiwillige stecken oft in einem Dilemma: Sie treibt ein persönliches Verantwortungsgefühl an, Menschen in Not nicht allein zu lassen – trotz eigener Erschöpfung. Gerade bei ausgeprägten Vertrauensverhältnissen und persönlicher Begleitung fällt das Kürzertreten und Nein-Sagen schwer.

■ Freiwillige treibt ein persönliches Verantwortungsgefühl an, Menschen in Not nicht allein zu lassen – trotz eigener Erschöpfung.

Alexandra Hebestreit, Leiterin des nettekieler Ehrenamtsbüros, kann das unterstreichen und berichtet: „Die 1:1-Begegnung und Begleitung ist die anspruchsvollste Form des Engagements. Es wird einerseits eine intensive Betreuung erwartet und es erfordert andererseits ein besonderes Maß an Abgrenzung.“ Der anhaltende Förderboom an Mentoring- und Patenschaftsprogrammen zeigt, dass es ein politisches Interesse an solchen Formen gibt. Häufig bräuchte es aber mehr Mittel für ein angemessenes Setting und zur Ausgestaltung hilfreicher Rahmenbedingungen für die Begleitung und Entlastung bis hin zum Schutz von Engagierten. Gegen solche Forderungen gibt es mit der Kostensparbrille

die zynische Haltung, was ehrenamtlich erledigt würde, da müsste doch gerade kein Geld hinfließen. Heike Roth, Teamleiterin des Kompetenzzentrums Engagement im PARITÄTISCHEN, formuliert eine mögliche Formel so: „Je stärker staatliche Institutionen auf Mithilfe durch freiwilliges Engagement angewiesen sind, desto größer sollte ihre Fürsorgepflicht sein.“ Aktuell jedoch lastet die Verantwortung für die Vermeidung von Überforderung auf den Schultern der Engagierten selbst.

In den Mentoring- und Patenschaftsprogrammen, so Alexandra Hebestreit, sind Erschöpfung, die Verarbeitung belastender Situationen und Schicksale sowie die eigene Abgrenzung die größten Herausforderungen. Anfragen beim PARITÄTISCHEN SH oder Rückmeldungen in Austauschformaten der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (lagfa) zeigen, dass es in der Fläche an leicht zugänglichen und kostenfreien Angeboten zur Konfliktmoderation und Begleitung für freiwillig Engagierte in herausfordernden Engagementsettings fehlt.

Auch begleitende hauptamtliche Strukturen in Freiwilligenagenturen, Koordinierungsstellen, Vereinen und Wohlfahrtsverbänden können zur Qualität freiwilliger Arbeit beitragen. Feste Ansprechpersonen können fortlaufend und individuell statt nur schulungsorientiert Nähe und Vertrauen zu Engagierten aufbauen und pflegen. Zusätzlich sollten sie wachsam auf mögliche Ausnutzung von freiwilligem Engagement reagieren. Dort, wo Menschen riskieren, sich im Engagement zu überfordern und auszubrennen, reicht rein organisatorische Koordinierung der ehrenamtlichen Kräfte ohne Blick auf ihre Belastungen nicht aus. Wenn die Verantwortlichkeit für die Finanzierung engagementunterstützender und -begleitender Strukturen zwischen Land und Kommunen hin- und hergeschoben wird, dann geht das letztlich auf Kosten von Engagierten. Angebote zur Entlastung und Reflexion sind ein wichtiges Teil im Puzzle der Förderung, Wertschätzung und Anerkennung freiwillig geleisteter Arbeit. •



Heike Roth
0431 56 02 – 53
roth@paritaet-sh.org