

Ehrenamtlich arbeiten: Umgang mit Traumafolgestörungen - Praxishandreichung für Ehrenamtliche

Stand: September 2017

Die folgende Auflistung ist als Anregung und Auswahl für Sie gedacht:

- Zeitstruktur: Machen Sie sich insgesamt bewusst, wie viel Zeit Sie in Ihre ehrenamtliche Arbeit investieren können und wollen und stellen Sie dies bereits zu Beginn klar. Wenn Sie möchten, benennen Sie einen festen Zeitrahmen, wann Sie in dringenden Fällen telefonisch erreichbar sind. Überlegen Sie aber selbstkritisch, ob Sie dieses zusätzliche Hilfsangebot leisten und verkraften können.
- Achten Sie stets auf Ihre persönlichen Grenzen, und messen Sie sich nicht an anderen Ehrenamtlichen. Es ist wichtig, dass Sie sich nicht überfordern.
- Fehler lassen sich nicht vermeiden und sind normal! Ihr Engagement ist ein Ehrenamt, das unterstützt, aber nicht die Verantwortung für den Betroffenen übernehmen kann. Ihre ehrenamtliche Funktion ist zeitlich begrenzt, und mit Ihrem Ehrenamt ist keine langfristige Unterstützung oder Bindungstreue verbunden.
- Binden Sie Ihr Umfeld mit ein. Fragen Sie in regelmäßigen Abständen Freunde oder Familienmitglieder, wie diese Sie in der letzten Zeit erlebt haben, und wie die Erlebnisse, die Sie von ihrem Engagement berichten, auf diese wirken. Ihr Engagement soll insgesamt mit Freude und Zufriedenheit, mit positiver Selbsterfahrung, dem Knüpfen von sozialen Kontakten und dem Gefühl, etwas Gutes zu tun, verbunden sein, auch wenn es zwischenzeitlich Phasen des Auf und Ab geben wird.
- Wenn das Schicksal der Geflüchteten bei Ihnen starke Betroffenheit auslöst, raten wir Ihnen, mit einer vertrauten Person, einer Expertin oder einem Experten zu sprechen.
- Nicht nur in schwierigen Fragen, sondern auch bei allgemeinen Fragen gibt es Einrichtungen die Ihnen unterstützend zur Seite stehen können. Bei Fragen zu der Situation von Flüchtlingen gibt es in den größeren Städten Flüchtlingsräte, die teilweise auch Fortbildungen für Ehrenamtliche anbieten. Auch kann der Kontakt zu den im Flüchtlingsbereich tätigen Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände bzw. Städte und Gemeinden hilfreich sein. Bei organisatorischen Fragen bzw. Fragen rund ums Ehrenamt können Sie sich an Freiwilligenzentren in Ihrer Nähe wenden.
- Hilfreich für Ihre Betreuung vor Ort könnte auch ein regelmäßig stattfindender Stammtisch sein, mit der Möglichkeit sich mit anderen ehrenamtlichen Betreuern auszutauschen.

