

# Handreichung

"Meine Rolle als Helfer:in: Aufgaben, Erwartungen, Grenzen und Probleme"

# Inhalte

- Einführung
- Allgemeine Fragen
- Meine Motive als Helfer\*in
- Helfen als Last – problematische Helfer:innen-Motive
- Grenzen finden und setzen
- Sich Hilfe holen – Helfen ist Teamwork
- Unterstützungsangebot auf Augenhöhe mit Geflüchteten!?
- Selbstfürsorge

# Einführung

<https://aktiv.fluechtlingsrat-bw.de/selbstsorge-in-der-fluechtlingsarbeit.html>

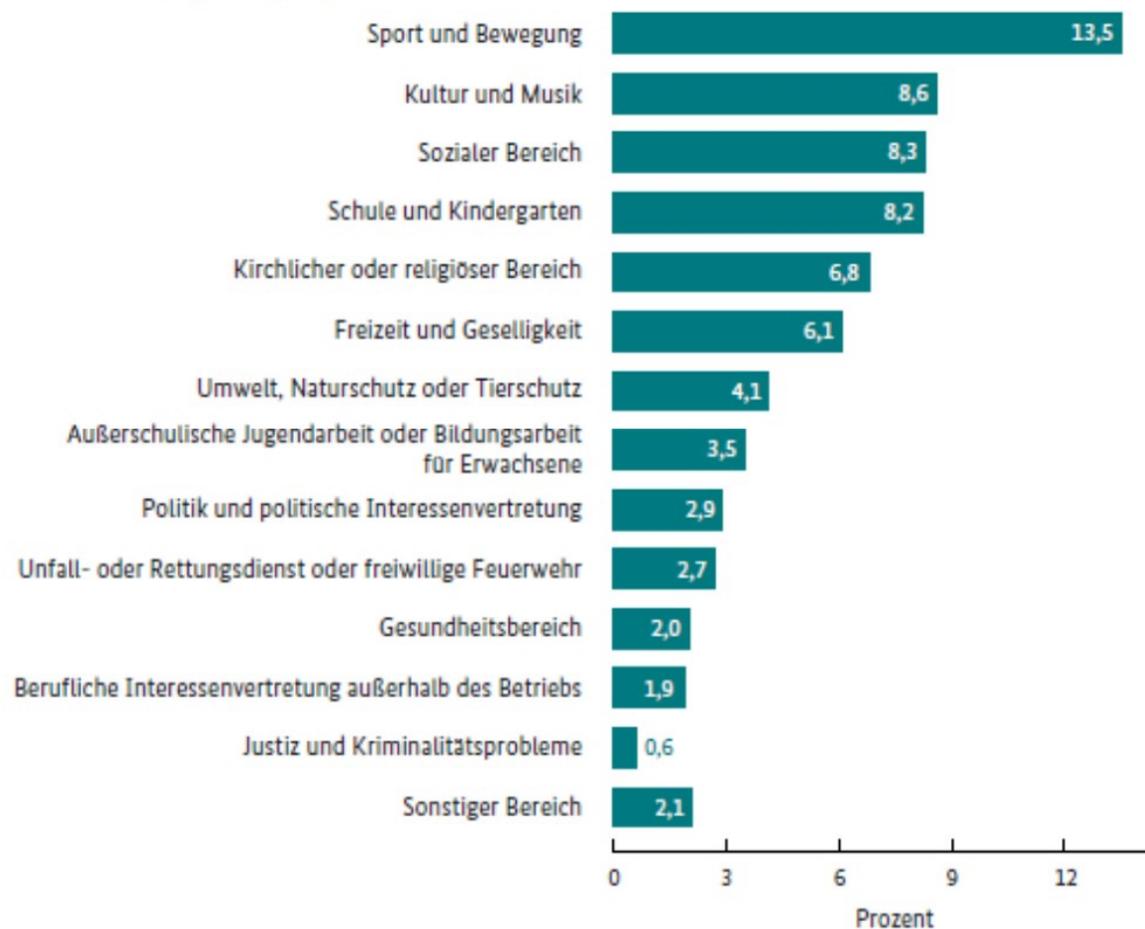
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/freiwilliges-engagement-in-deutschland-176834>

Video:

<https://www.vhs-ehrenamtsportal.de/wissen/integration/meine-rolle-im-ehrenamt/wie-finde-ich-die-passende-rolle>

# Einführung

Abbildung 4-1: Anteile freiwillig engagierter Personen in vierzehn Bereichen 2019 (Basis: alle Befragten; Mehrfachnennungen möglich)



Quelle: FWS 2019, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: alle Befragten (n=27.762). Mehrfachnennungen möglich.

# Einführung

- Ziel Flüchtlingsarbeit, Betroffenen zu helfen, wieder Akteur:in des eigenen Lebens zu werden,
  - Menschenrechte, die trotz Flucht nie verloren, wieder bewusst und gelebt werden
  - Ziele sollten verbalisiert werden
- jede Person, die mit Geflüchteten arbeitet, muss sich bewusst machen, dass am Ende eben auch eine negative Entscheidung und damit auch eine drohende Abschiebung des Geflüchteten stehen kann
- u. a. durch fremde Sprache, Gewohnheiten, Sitten, Gesetze, die Betreuung durch staatliche Stellen und manchen ehrenamtlichen Helfenden in eine eher passive Rolle gedrängt/zum Warten gezwungen:
  - auf den Asylantrag
  - auf die Anhörung
  - auf ein Urteil
  - auf eine Wohnung
  - auf einen Arbeitsplatz
  - auf die Angehörigen, die nachziehen wollen usw.

# Allgemeine Fragen

Bis zu welchem Umfang kann ich Hilfe leisten?

Was gehört zu meiner Rolle als Helfer:in, was nicht?

Wo fängt es an, dass ich mich angesichts der nötigen Aufgaben überfordert fühle?

Wo setze ich Geflüchteten und ihren Wünschen Grenzen?

# Meine Motive als Helfer:in

- Was treibt mich an, wenn ich mich für Geflüchtete engagiere?
- Woran orientiere ich mich?
- Was möchte ich nicht tun?
- Orientiere ich mich eher an meinem eigenen Nutzen, meinen eigenen Bedürfnissen als Helfer:in?
- Was macht mich im Ehrenamt zufrieden?
- Geht es mir um Dank und Anerkennung meines Umfeldes?
- Orientiere ich mich eher am Nutzen des/der Geflüchteten?
- Kenne und respektiere ich die Eigenarten und Ziele des/der Geflüchteten?
- In welchem Maße überforme ich diese Wünsche durch meine eigenen Vorstellungen?
- Wo werde ich zur/zum kompromisslosen Verfechter:in unserer eigenen Kultur, von unserem Modell von Geschlechtergerechtigkeit, Gleichheit, Erziehungsmethoden usw.
- Biete ich den Geflüchteten den „sicheren Ort“, den sie nach den u. U. traumatisierenden Erfahrungen in der Heimat und auf der Flucht dringend nötig haben?
- Kann ich mich emotional abgrenzen von den Trauma-Erlebnissen der Geflüchteten, sodass ich nicht selbst von den schrecklichen Bildern überschwemmt werde, die ihre Erlebnisse in mir auslösen können?

Unterstützungsangebot auf Augenhöhe  
mit Geflüchteten!?

<https://www.rassismuskritik-bw.de/erklaervideo/>

# Meine Motive als Helfer:in

- Helfer:innen brauchen wohl eine gesunde Mischung aus eigenen Nutzen und dem der Geflüchteten
- Frage nach dem „wem nützt es“ stellt sich immer wieder von Neuem in der praktischen Arbeit mit und für Geflüchtete
- gut, innezuhalten und sich zu vergewissern, was die eigenen Beweggründe sind

# Helfen als Last – problematische Helfer:innen-Motive

- wenn eigenes Bedürfnis nach Bestätigung und Anerkennung zu stark
  - vom Dank und der Zuwendung der/des Hilfsbedürftigen abhängig
  - wenn sich Helfer:in ausgenutzt und ausgelaugt fühlt
  - schadet dem/der Helfenden selbst und dem/der Hilfeempfänger:in
- durch übermäßige Mühe um das Wohl der anderen vernachlässigen Helfer:innen ihre eigenen Bedürfnisse
- wenn Dank der Hilfeempfänger:innen nicht ausreichend erscheinen, kann das in Vorwürfe und Bitterkeit umschlagen
- Hilfeempfänger:innen könnten durch Vorgehensweise voreilig von der Verantwortung für sich selbst entlastet werden
  - versäumen so, frühzeitig eigene Fähigkeiten zu entwickeln und sich selbst zu helfen
  - sehen sich einem wachsenden Druck ausgesetzt, zum Dank verpflichtet zu sein
    - Schuldgefühle
    - Belastung der Beziehung zum Helfenden

# Helfen als Last – problematische Helfer:innen-Motive

- Symptome:
  - extrem hohe Bereitschaft, Aufgaben in Fülle zu übernehmen
  - „nein“ sagen fällt schwer
  - Rechtfertigungen für eigene Bedürfnisse

# Helfen als Last – problematische Helfer:innen-Motive

- mögliche Konsequenzen:
  - Schädigung der eigenen Gesundheit
  - Vernachlässigung soz. Kontakte
  - (Helfer:innen-)Suchtverhalten
  - über längeren Zeitraum Burn-out, depressive Verstimmungen u.a.

# Grenzen finden und setzen

## Präventionsfragen:

1. Wann hört Komfortzone beim Helfen auf?
2. Wann könnten Gedanken der Überforderung einsetzen?
3. An welchem Punkt fangen Angehörige an, aufmerksam zu machen, weil zu viel der eigenen Energie und Zeit dem Ehrenamt gewidmet?

# Grenzen finden und setzen

Kompetenzen aufschreiben:

Was kann ich besonders gut und damit in der  
Hilfstätigkeit einsetzen?

# Grenzen finden und setzen

Ausgewählte Ziele setzen:

Was möchte ich genau tun?

## Grenzen finden und setzen

Verträge können helfen, den Rahmen für die  
Hilfstätigkeit zu setzen und einzuhalten !

# Grenzen finden und setzen

Ziele festlegen und dadurch die Hilfe zur Selbsthilfe stärken!

## Grenzen finden und setzen

Am Ende der Woche "To-do Liste" abhaken!  
Entspannen!

# Grenzen finden und setzen

Hilfsorganisation suchen!

# Grenzen finden und setzen

Teamwork!

## Grenzen finden und setzen

Fortbildungsmöglichkeiten/ Supervisionen nutzen!

# Grenzen finden und setzen

Ehrenamtstagebuch führen!

# Grenzen finden und setzen

Kognitive Grenzen kennen und achten!

# Grenzen finden und setzen

Erholungsphasen beachten!

# Grenzen finden und setzen

## Benötigen die Geflüchteten Hilfe bei ...

- Übersetzungen, Antworten auf amtliche Schreiben, Ausfüllen von Formularen?
- der Besorgung von Artikeln aus dem Spendenlager?
- der Suche nach Sprachunterricht, einem Integrationskurs, Arbeit oder einer Wohnung?
- dem Dublin- oder Asylverfahren?
- dem Besuch einer ärztlichen Praxis oder eines/einer Rechtsanwaltes/-anwältin?
- der Vermittlung von Freizeitangeboten?
  
- Und wenn ja, wie viel?
- Wo können die Geflüchteten selbstständig entscheiden und handeln, brauchen also meine Unterstützung nicht?

# Grenzen finden und setzen

## Benötigen die Geflüchteten Hilfe bei ...

- Wie viel Zeit kann ich höchstens pro Tag oder Woche für diese Arbeit einsetzen?
- Wie weit schütze ich mein Privatleben?
- In welchem Maße lasse ich den/die Geflüchtete/n Teil meiner Familie werden?
- Wie viel Distanz brauche ich? Wie wahre ich sie?
  - Treffe ich mich mit jenen, die ich betreue, nur in öffentlichen Räumen oder auch zu Hause?
- Wie bezeichne ich meine Rolle: Pat:in? Betreuer:in? Helfer:in? Begleiter:in? Oma/Opa? Papa/Mama? In jedem dieser Begriffe schwingt ein anderes Verhältnis zu dem/der Geflüchteten mit
- Was liegt mir?
- Wobei möchte ich helfen?
- Was möchte ich nicht?

# Grenzen finden und setzen

- in professioneller Sozialer Arbeit üblich, Vereinbarungen zwischen helfender und hilfsbedürftiger Person zu schließen (Ablaufsystem/QM)
  - welche Art und welchen Umfang die Hilfe maximal annehmen kann
  - was der/die Hilfeempfänger:in selbst unternimmt, um die eigene Situation zu verbessern
    - als aktiv handelnde Person und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten als verantwortlich für das eigene Schicksal
- Art von „Vertragsverhältnis“ schützt vor zu viel emotionaler Nähe und vor unausgesprochenen und möglicherweise unerfüllbaren Erwartungen
- Hilfestellung:
  - "Ich habe das Vereinbarte gemacht."
  - "Mehr verlangt niemand von mir. Ich kann mich entspannt zurücklehnen, mich meinem Privatleben widmen."
- auch Grundlage für Verabredungen innerhalb der Familie, die von dem Engagement der helfenden Person berührt wird

# Sich Hilfe holen – Helfen ist Teamwork

- von Vorteil, sich einer schon bestehenden Initiative oder einem Wohlfahrtsverband anzuschließen.
- Initiativen wissen oft sehr gut, wo der Schuh drückt und an welcher Stelle Unterstützung nötig
- Helfer:innenkreise entwickeln im Laufe ihrer Geschichte meist zunehmend arbeitsteilige Organisation
- Teambildung gute Möglichkeit, sich von Teilverantwortungen und -Aufgaben durch Delegation zu entlasten

# Sich Hilfe holen – Helfen ist Teamwork

## Tipps:

- Bildung von Teams, die sich jeweils für abgegrenzte Spezialaufgaben zuständig fühlen: Sammlung und Ausgabe von Sachspenden, Arbeitssuche, Begleitung im Asylverfahren, Wohnungssuche, Fahrradreparatur, Freizeitangebote usw.
- gute Möglichkeit, sich von Teilverantwortungen und – Aufgaben durch Delegation zu entlasten
  - Fortbildungsveranstaltungen organisieren, dafür sensibilisieren, frühzeitig auf solche Signale zu achten und eher weniger oder das Bisherige auf eine effektivere Art zu tun
  - Teamwork fördern
  - regelmäßige kollegiale Fallberatung/Teamberatung
  - frühzeitig eine Abwesenheitsstellvertretung für eigenen Aufgabenbereich suchen (Krankheit, Urlaub u.a.)
- Ehrenamtstagebuch führen
- Inspiration bei Kolleg:innen finden/ persönlicher Austausch

# Sich Hilfe holen – Helfen ist Teamwork

## Die Kollegiale Beratung

- dient einer Gruppe von Kolleg:innen dazu, in einem Gruppengespräch an einer Frage aus der (Hilfe-)Praxis gemeinsam zu beraten und zu einer Lösung dieses Problems zu gelangen
- „fallgebende Person“ mit einem Beratungsanliegen, die übrigen „Berater:innen“ und eine Moderation, die vor allem auf eine bestimmte Reihenfolge der Arbeitsschritte achtet
- typische Beratungsanliegen sind Fragen nach scheinbar unverständlichen Verhaltensmustern von Geflüchteten aus fremden Kulturkreisen oder nach einem zielführenden Umgang mit als „schwierig“ erlebten deutschen Behörden
- Zweck der kollegialen Praxisberatung ist es, die Kreativität der ganzen Gruppe dafür zu nutzen, durch ein Brainstorming das Beratungsanliegen der fallgebenden Person aus anderen, neuen Perspektiven zu beleuchten
- solch ein Perspektivenwechsel erlaubt es, neue Lösungswege zu suchen, eine andere Einstellung der fallgebenden Person zur vorliegenden Problematik zu finden
- gelingt dies, fühlt sich die fallgebende Person meist sehr entlastet im Vergleich zu vorher
- bei der kollegialen Fallberatung werden alle Gruppenmitglieder mit ihren je individuellen Vorerfahrungen als Co-Berater:innen einbezogen, um zugunsten der fallgebenden Person ein möglichst personenunabhängiges Ergebnis mit einem möglichst breiten Spektrum an Beobachtungen und Einschätzungen zu erzielen

# Sich Hilfe holen – Helfen ist Teamwork

## Die Kollegiale Beratung: Vorschlag Ablauf

1. Klärungen (alle) : z. B.: Wer bringt seinen Praxisfall ein? Fallgebende Person. Wieviel Zeit steht zur Verfügung?
2. Fallbeschreibung (durch die fallgebende Person): Schilderung der Aufgabenstellung, Zielsetzung, Situation, Maßnahmen, Reaktionen, eigene Verhaltensweisen, Auswirkungen
3. Anliegen für die Fallberatung (der fallgebenden Person): Wofür will ich mir von euch Beratung holen?
4. Fragen zum besseren inhaltlichen Verständnis (Berater:innen, Antworten der fallgebenden Person); keine Bewertungen, Interpretationen oder Lösungsvorschläge
5. Brainstorming (Berater:innen, fallgebende Person hört nur zu)
  - Rundgang: Identifikation mit dem/den Gegenüber/n der fallgebenden Person in ihrem Fall: "Ich als ... empfinde, denke, wünsche mir ..."; "Mir fällt auf, dass ..."; „Mir geht es dabei ... " usw.
  - Rundgang: Identifikation mit der fallgebenden Person selbst: "Ich als ... empfinde, denke, wünsche mir ..."; „Mir geht es dabei ... "
6. Reaktion der fallgebenden Person
  - Was ist mir vertraut..., fremd?
  - Stimmt mein Beratungsanliegen (siehe Ziffer 3) noch? - Evtl. umformulieren
7. Lösungsvorschläge entwickeln (Berater:innen, fallgebende Person hört nur zu) z. B. im Brainstorming (nur Berater:innen, fallgebende Person hört zu oder verlässt den Raum und entwickelt allein Lösungsvorschläge)
8. Lösungsvorschläge auswählen (fallgebende Person): die fallgebende Person wählt Lösungsvorschläge aus und entwickelt daraus einen persönlichen Maßnahmenplan.
9. Ggf. Überprüfung einzelner Schritte/Maßnahmen im Rollenspiel ausprobieren

# Sich Hilfe holen – Helfen ist Teamwork

## Die Kollegiale Beratung: Vorschlag Ablauf

- um zu neuen Sichtweise auf die Fallsituation zu gelangen, ist es wichtig, dass in Schritt 4 (Fragen zum Verständnis) keine Fragen gestellt und beantwortet werden, die bereits einen Lösungsvorschlag beinhalten
- an dieser Stelle des Beratungsprozesses sehen die Berater:innen die Situation noch viel zu sehr aus der Perspektive der fallgebenden Person
- frühestens nach dem Brainstorming können Lösungen gesammelt werden
- vorteilhaft, wenn die fallgebende Person wirklich nur dann eingreift, wenn er oder sie „dran“ ist
- in den Schritten 3 und 7 soll sie nur zuhören und erst am Schluss das Gehörte kommentieren  
Ansonsten geht der Gruppe ein Teil ihrer Kreativität verloren

Ein/e geübte/r Supervisor:in oder Coach kann anfangs behilflich sein, die Moderationsrolle zu übernehmen. Auf lange Sicht hin aber baut die Methode auf die Selbsthilfe der kollegialen Gruppe. Mit einiger Übung können alle einmal die Moderationsrolle einnehmen.

# Selbstfürsorge

Selbstfürsorge heißt, seine eigenen kognitiven Grenzen zu kennen und sie in dem Maße einzusetzen, dass man sich nicht täglich völlig verausgabt.

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch!

Besonders, wenn man für seine Mitmenschen da sein möchte, ist es wichtig, sich um sich selbst zu sorgen.

Wenn man die eigenen Ressourcen zu sehr beansprucht, kann das auf die Gesundheit schlagen.

# Selbstfürsorge

- kurze Erholung jeden Tag wichtig!
- Wichtig für den Selbstwert, die Gesundheit, die sozialen Beziehungen:
  - Du bist genauso wertvoll wie Andere
  - Mantras zulegen, wenn schwer fällt: Ich habe mir jetzt ... verdient/ Ich habe ein Recht auf Selbstfürsorge
  - Auszeit in den Tagesablauf einplanen

# Selbstfürsorge Tipps

- energiegeladenes Morgenritual
- Hüpfen
- Tanzen
- alleine spazieren gehen
- eine Yoga-Übung
- am offenen Fenster bewusst 5 mal tief durchatmen
- den Körper strecken und dehnen
- Meditieren (3-5 Minuten reichen völlig aus)
- eine Seite im Buch lesen
- Glückstagebuch führen
- einen Smoothie trinken
- Sport treiben
- Lieblingslied hören
- eine Seite im Buch lesen
- Musik hören
- 15 Minuten nichts tun
- Entspannungstechniken lernen
- sich in Dankbarkeit üben

# Selbstfürsorge

## Selbstfürsorge für den Alltag:

1. auf guten Schlaf achten
2. täglich 2 Liter stilles Wasser trinken
3. frische, gesunde und nährstoffreiche Ernährung
4. Bewegung in den Alltag einbauen
5. positiv denken lernen
6. Abwechslung in den Alltag bringen
7. Nein sagen lernen

# Selbstfürsorge

## Selbstfürsorge für mehr Ruhe und Entspannung:

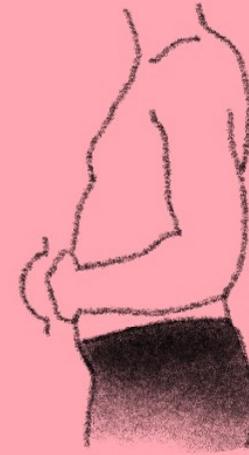
1. täglichen Mini-Urlaub machen
2. 5-Minuten-Morgenroutine zusammenstellen
3. Mittagspause für Selbstfürsorge nutzen
4. mit Freunden „mal anders“ verabreden
5. regelmäßige Alleine-Auszeit nehmen
6. Ruhe und Entspannung am Abend

# Anleitung für akute Stresssituation

Mittels Atemübungen können Sie akuten Stress kontrolliert abbauen. Die folgende Übung kann Ihnen dabei helfen:

- setzen Sie sich aufrecht hin und halten die Schultern dabei gerade
- legen Sie in der Übungsphase eine Hand flach auf den Bauch
- schließen Sie die Augen
- konzentrieren Sie sich auf ihre Ein- und Ausatmung
- atmen Sie nun durch die Nase ein und zählen Sie dabei innerlich bis 4
- halten Sie die Luft kurz an
- atmen Sie nun langsam durch den halb offenen Mund wieder aus (innerlich bis 8 zählen) wiederholen Sie dies 3-5 mal
- atmen sie danach normal weiter

Achten Sie darauf, Störreize möglichst auszuschalten (Telefon, Klingel, Radio etc.)



Einatmen



Ausatmen



# Selbstfürsorge

Kurze Atementspannung:

<https://www.youtube.com/watch?v=NJn5FOI4Mng>

4-7-8 Methode zur Stressreduktion (3-4 Mal machen in akuten Stresssituationen)

Übungen und Tipps:

<https://laufvernarrt.de/selbstfuersorge-lernen-50-uebungen-fuer-self-care/>

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/selbstfuersorge/>

# Selbstfürsorge



Kopiervorlagen zum wertschätzenden Miteinander · [www.gewaltfrei-uebungen.de](http://www.gewaltfrei-uebungen.de)

## Bedürfnis-Check

**Kreuze auf der Skala von 1 bis 5 an, wie gut die Bedürfnisse für dich erfüllt sind, in Bezug auf eine Situation, einen Zeitraum oder eine Handlung.** Beispiel. Wie gut, waren diese Bedürfnisse für dich erfüllt, wenn du auf die letzte Woche zurück blickst?

Bedürfnis	Skala
Schlaf / Ausruhen / Erholung/ Ruhe	1 2 3 4 5
Bewegung	1 2 3 4 5
Obdach / Schutz / Wärme / Sicherheit	1 2 3 4 5
Sexualität	1 2 3 4 5
Selbständigkeit	1 2 3 4 5
Selbstvertrauen	1 2 3 4 5
Kreativität	1 2 3 4 5
Ehrlichkeit / Echtheit	1 2 3 4 5
Lernen/Wachsen/Entwicklung	1 2 3 4 5
Beitragen, Wirksam sein, Sinn	1 2 3 4 5
Integrität (mit meinen Werten in Einklang)	1 2 3 4 5
Liebe	1 2 3 4 5
In der Mitte sein, in mir Ruhen	1 2 3 4 5
Zugehörigkeit	1 2 3 4 5
Anerkennung (dass und wie ich bin)/	1 2 3 4 5
Wertschätzung (für das, was ich tue)	1 2 3 4 5
Unterstützung	1 2 3 4 5
Vertrauen	1 2 3 4 5
Intimität: Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit	1 2 3 4 5
Verstehen	1 2 3 4 5
Friede	1 2 3 4 5
Begeisterung / Feiern	1 2 3 4 5
Ordnung / Ritual	1 2 3 4 5
Transzendenz / Spiritualität	1 2 3 4 5
Einfühlung	1 2 3 4 5

Weitere Informationen sowie Termine für unsere  
Veranstaltungen findet ihr auf unserem Blog:  
[www.ehrenamt-support.de](http://www.ehrenamt-support.de)  
[ehrenamt-support@sduj.de](mailto:ehrenamt-support@sduj.de)

**Unterstützt durch**



**Gefördert durch**



**Stadt Leipzig**

**Soziale Dienste**  **Jugendhilfe gGmbH**