

Misch **dich** ein!

Infos, Tipps und Ideenfutter für Ehrenamtliche

Caritasverband
für die Diözese
Mainz e.V.



Einleitung

Es wird Zeit, dass sich was tut. **Zeit, dass der Wind sich dreht**, heißt es bei Herbert Grönemeyer. Sonst ändert sich nichts. Und Veränderung braucht es in unserem Land. An allen Ecken und Enden. Und vielleicht braucht dieses Land **genau dich**. Mit deinem kritischen Blick und deinen Ideen. Du siehst Dinge, die sonst keiner so sieht. Oder du willst etwas unternehmen, weil es noch zu wenige sind, die den Unterschied machen. Die dafür sorgen, dass der Wind sich dreht. Perfekt. Willkommen im Club.

Vielleicht müssen dein Blick und deine Ideen nur noch **an die richtige Stelle**, damit es losgehen kann? Oder geschärft werden? Oder du brauchst Rückenstärkung?

In dieser Broschüre begegnen dir verschiedene Ideen und Modelle. Du musst sie nicht alle kennen, um dich erfolgreich zu engagieren. Aber vielleicht ist ein Gedanke darunter, der dir neu ist und der deinem **Vorhaben** nutzt. Ein Gedanke, der dich stärkt und voranbringt. Und durch dich dann auch die anderen, auf die dein Engagement zielt. Dir werden beim **Blättern** auch viele **Fragen** begegnen. Auf die meisten kann man nicht mit richtig oder falsch antworten. Lass dich von deinen Antworten anregen, weiter zu denken. Und weiter zu gehen. Oder etwas zu ändern, wenn du meinst, das müsste bei dir anders laufen.

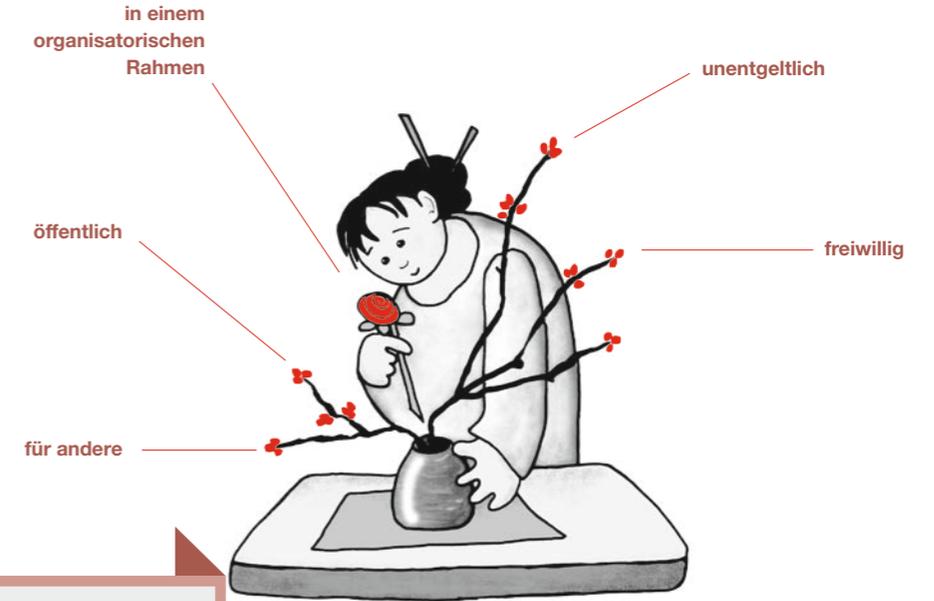
Misch dich ein. Aber so richtig.

Merkmale Ehrenamt

Wohin willst du mit deiner ganzen **Energie**? Weißt du das schon? Vielleicht kennst du schon den genauen Bereich, in dem du dich engagieren willst. Sehr gut.

Und wenn nicht, auch nicht schlimm. **Das wird kommen.** Vielleicht helfen dir Tipps und etwas Hintergrundinfo, deinen Platz im Ehrenamt genauer zu finden? Falls du ihn nicht schon längst gefunden hast. Vielleicht bist du ja auch schon lange aktiv, aber es sind Fragen aufgetaucht.

Wann ist eine Tätigkeit eigentlich ein Ehrenamt und wann nicht? Hier die **Merkmale**, die ehrenamtliche Tätigkeit definieren.



Sind das auch die Merkmale deines Engagements? **Wenn nicht: Was ist anders?**

Ehrenamt in Deutschland

Etwa **30 Millionen Menschen** engagieren sich hierzulande ehrenamtlich. Und machen damit den **Unterschied**. Aber natürlich tun nicht alle das Gleiche.

Ehrenamt hat ganz verschiedene **Formen und Gesichter**. Trotz aller Vielfalt und Unüberschaubarkeit gibt es **gängige Bereiche** für Engagierte. Ist deiner dabei?



Familien stärken

- Familienpaten
- Hausaufgabenhilfe
- Eltern-Kind-Gruppen
- ...



Armut bekämpfen

- Sozialpaten
- Tafeln und Brotkörbe
- Kleiderkammern
- Lebensmittelausgaben
- ...



Menschen in Not aufnehmen

- Asylkreise
- Flüchtlingsbegleitung
- Deutschunterricht
- ...



Kirche, Politik, Sport, Sonstiges

- Telefonseelsorge
- Besuchsdienst
- Hospiz
- Freizeiten leiten
- Lektorendienst
- Mitarbeit in Gremien
- ...

In diesen **Bereichen** setzen sich Menschen in Deutschland ein. **Wo ist deiner?**
Wo würdest du ihn einsortieren?

Motivation

Aber warum engagieren sich so viele in diesem Land? Und das ohne Bezahlung. **Was ist der Motor, der sie antreibt?** Welche Motive spielen für sie eine Rolle? Wer sich für andere einsetzt, tut das nicht nur aus einem einzigen Grund. Oft sind es **viele Motive**, die zusammenkommen. Fremdnützige und Eigennützige. Und **beide sind völlig normal**.



Weshalb engagierst du dich? Welche Motive treiben **deinen Motor** an?

Helfertypen

Viele ganz persönliche Gründe führen dazu, sich freiwillig zu engagieren. Sie haben alle etwas mit den Bildern zu tun, die wir von einer Aufgabe und vom jeweiligen Engagement haben. **Das Ehrenamt muss zu mir passen**, sagen wir dann. Und meinen damit aber sehr oft auch die **inneren Bilder**, die wir von uns selbst haben. Sie beschreiben, wie wir uns als Engagierte verstehen. Und wo wir **unsere Qualitäten** sehen.

Hier ist ein gängiges **Modell** von vier Helfertypen:



A Kämpferin



B Beschenker, Beglucker



C Beschützer, Nothelfer



D Beraterin, Lehrerin

Und **welcher Helfertyp** bist du?

A B C D

Ist deiner **nicht dabei**? Welchen Titel würde er haben?

Ehrenamtliche und Hauptberufliche

Wie startest du dein Ehrenamt? Die meisten schließen sich einer Gruppe an. Oder einem Verein. Jedenfalls werden sie mit ihrem Engagement **Teil einer Organisation**. Das hat viele Vorteile. Sie müssen sich ihre Räume, ihre Mitstreiter und überhaupt ihre Struktur nicht mehr selber suchen. Umgekehrt sind die Hauptberuflichen einer bestehenden Organisation froh, wenn sie Mitstreiter wie dich finden. Indem du dich bei ihnen engagierst, hilfst du ihnen nämlich auch dabei, ihre Ziele zu erreichen.

Wenn du in einer Organisation mit ihnen zusammenarbeitest, sollten aber die **Rollen** klar verteilt sein. Hauptberufliche repräsentieren die Organisation. Und sie schaffen dir den Rahmen, den du für dein Engagement brauchst. In manchen Bereichen arbeiten Ehrenamtliche sehr eng mit Hauptberuflichen zusammen. In anderen so gut wie gar nicht.

In allen Fällen ist es wichtig, einen **guten Kontakt zu pflegen**. Das ist nicht nur netter. Es hilft dir auch, Probleme anzusprechen, wenn es welche gibt.

Wie eng Ehrenamtliche und Hauptberufliche zusammenarbeiten, regelt jede Organisation anders. Welches Modell beschreibt deine Situation am besten?

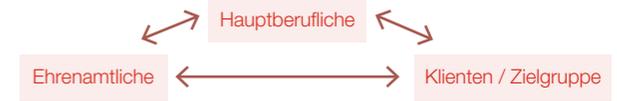


1 Enge Zusammenarbeit mit Hauptberuflichen:



2 Ergänzung der hauptberuflichen Tätigkeit:

Du übernimmst relativ eigenverantwortlich eine Aufgabe und wirst von Hauptberuflichen begleitet. Die Letztverantwortung liegt aber bei den Hauptberuflichen.



3 Selbständiges Arbeiten I:

Oft in Projekten üblich. Die Anbindung an die Organisation erfolgt über eine hauptberufliche Person.



4 Selbständiges Arbeiten II:

In manchen Organisationen übernehmen Ehrenamtliche die Leitung und stellen Hauptberufliche ein.



Gaben und Fähigkeiten

Wer ehrenamtlich aktiv werden möchte, **kann etwas oder hat was**, das man in die Waagschale werfen möchte. Was genau ist es bei dir? Wie willst du dich engagieren? Was bringst du mit? Vielleicht **Zeit**? Oder **Geld**? Oder bist du besonders einfühlsam und gut im **Zuhören**? Hast du spezielles Knowhow, das anderen weiterhilft? Oder verfügst du über genug **Vitamin B**, mit dem du ein Hilfenetz spannen kannst? Vielleicht sind es auch **mehrere Dinge**, die **nur du** hast oder kannst? Welche?



1

Persönliche Ressourcen

Motivation, Kraft, Zuversicht, Interaktionsfähigkeit, Zeit, Präsenz, Lebensgeschichte/ Lebenserfahrung, Freundlichkeit, Toleranz, Einfühlungsvermögen, Wissen, Können ...



2

Soziale Ressourcen

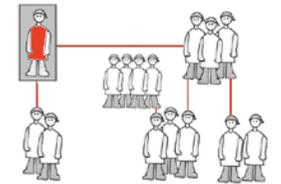
Teamfähigkeit, Kontakte, Leitungskompetenz, Wertschätzung, dialogischer Leitungsstil, Kooperationsfähigkeit ...



3

Materielle Ressourcen

Arbeitsmaterialien, Handy, Hilfsmittel, Rollstuhl, Auto, Budget, gute räumliche Atmosphäre (Blumen, Deko, Kaffeemaschine) ...



4

Institutionelle Ressourcen

Netzwerke, Sponsoren, Infrastruktur (Räume, Kopierer), Öffentlichkeitsarbeit ...

Üblicherweise werden vier Arten von Gaben, Fähigkeiten oder Ressourcen unterschieden. Wo genau liegen deine?

Engagement und Sinn

Dass du dich freiwillig engagieren willst, ist sehr edel und **uneigennützig** von dir. Oder **doch nicht so ganz**? Nicht nur die Anderen haben etwas von deinem Engagement. Du selbst profitierst davon. **Engagement macht** nämlich **Sinn** – wenn du es selbst als erfolgreich erlebst. Der indogermanische Ursprung des Wortes Sinn bedeutet: Eine Richtung nehmen, eine Fährte suchen. Sinn ist also nicht von sich aus da. Sinn hat nichts Statisches. Er ist eher das **Ergebnis eines Wegs, den ich gehe.**

Zur Entstehung von Sinn gehören auch das Umfeld und der Kontext meines Tuns. Die Menschen, denen ich begegne, die Gründe, weshalb ich mich engagiere, die Wirksamkeit meines Handelns. Erst dann, wenn ich einer bestimmten Handlung zu einer bestimmten Zeit eine persönliche Bedeutung zuweise, kann sich für mich daraus Sinn entwickeln. Und der gilt für genau diesen Moment. Sinn hat also immer eine **subjektive Note.**

Wir empfinden das eigene Leben meistens dann als sinnerfüllt, wenn wir bei diesen vier Aspekten zu einem positiven Ergebnis kommen:

Zugehörigkeit

Erlebe ich mich als Teil eines größeren Ganzen (z.B. Familie, Freunde, Kollegen, ähnlich denkende, Religion, Nation, Menschheit)? Das Bewusstsein, in einen größeren Kontext integriert zu sein, fördert das Gefühl des gebraucht Werdens und der Verantwortung.

Stimmigkeit

Erlebe ich die einzelnen Bereiche, in denen ich agiere (nicht nur im Ehrenamt), für mich als stimmig? Ergänzen sie einander, bauen sie aufeinander auf und widersprechen sie sich nicht?

Bedeutsamkeit

Entfaltet das, was ich tue, auch die von mir erhoffte Wirkung? Oder führen meine Entscheidungen und Handlungen zu nichts und ich erlebe sie als unbedeutend, irrelevant oder sogar sinnlos?

Orientierung

Hat mein Leben eine inhaltliche Ausrichtung, die es mir erlaubt, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu finden und diese konsequent zu verfolgen? Eine solche Orientierung erleichtert es mir auch, Möglichkeiten abzulehnen, die nicht meiner Person entsprechen.

Als wie sinnvoll oder sinnfördernd erlebst du im Moment dein freiwilliges Engagement? Lass deinen Bauch abstimmen und kreuze auf einer Skala von 1–4 an.

Ich erlebe mein Engagement im Moment als ...

| | gar nicht | | | sehr |
|-------------------------------|-----------|---|---|------|
| stimmig | 1 | 2 | 3 | 4 |
| bedeutsam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Orientierung fördernd | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zugehörigkeit stiftend | 1 | 2 | 3 | 4 |

Innere Haltungen I: Ich und die Anderen

Hast du dich selbst schon mal dabei beobachtet, wie du mit anderen umgehst? Es ist uns nicht immer bewusst, aber schon in der Art, wie wir jemanden begrüßen, drücken wir unsere innere Haltung dieser Person gegenüber aus. Und die ist geprägt von unseren Gefühlen, von Wissen, Erfahrungen, Grundüberzeugungen und Wünschen. **Unser Verhalten wird von unseren Haltungen** sogar **bestimmt**. Unsere Haltungen prägen unser Verhalten und zwar ganz unabhängig davon, ob wir sie bewusst leben oder ob sie uns unbewusst bleiben. Jemandem mit Offenheit oder Misstrauen zu begegnen, kann Ausdruck bewusster wie unbewusster Haltungen sein.

In unserem Verhalten bringen wir immer zwei Dinge zum Ausdruck, die mit unseren Haltungen zu tun haben: **Unser Selbstverhältnis** (nach innen gerichtet, wie wir zu uns selbst stehen) und unseren **Weltbezug** (nach außen gerichtet, wie wir zu anderen stehen). Je klarer uns unsere inneren Haltungen sind, desto gezielter können wir auch unser Verhalten steuern. Und dabei Grundüberzeugungen zum Ausdruck bringen. Beispielsweise Respekt gegenüber anderen.

Trage ein, welche inneren Haltungen oder Überzeugungen dir wichtig sind. Oder dich prägen.

Selbstbezug

Was mir auf mich bezogen wichtig ist ...

Weltbezug

Was mir auf andere bezogen wichtig ist ...



Innere Haltungen II: Zum Beispiel Jesus

Was innere Haltungen beim Einsatz für andere bewirken können, zeigt ein Beispiel aus der Bibel. Jesus von Nazareth trifft auf einen blinden Bettler. Der Evangelist Markus überliefert diese Begegnung so:

»Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß am Weg ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazareth war, rief er laut: ›Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!‹ Viele befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: ›Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!‹ Jesus blieb stehen und sagte: ›Ruft ihn her!‹ Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: ›Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich.‹ Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. Und Jesus fragte ihn: ›Was willst du, das ich dir tue?‹ Der Blinde antwortete: ›Rabbuni, ich möchte sehen können.‹ Da sagte Jesus zu ihm: ›Geh! Dein Glaube hat dich gerettet.‹ Im gleichen Augenblick konnte er sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg nach.« (Mk 10,46-52)

Jesus **hört** die Rufe eines Blinden und lässt sich von seiner körperlichen und sozialen Not **anrühren**. Er sucht den direkten Kontakt zu ihm, verfällt aber nicht in Aktionismus. Stattdessen fragt er den Blinden, was er für ihn tun soll. Im Zentrum steht für Jesus nicht seine eigene Problemdiagnose. Er entscheidet nicht über den Kopf des anderen hinweg. Er **beteiligt** den Blinden an der Suche nach einer Lösung. In seiner unaufdringlichen Nähe zu dem Armen bringt Jesus Heilung. Und macht es möglich, dass der Geheilte wieder Teil der Gemeinschaft wird. Seine innere Haltung: Gerade die Kranken, Hungrigen, Traurigen und Ausgestoßenen sind dicht dran an Gottes Nähe und Liebe. Jesus lässt durch seine Haltung schon etwas vom Reich Gottes aufblitzen. Vom Heilwerden in dieser Welt. Und die Pointe? Der Blinde trägt seine Heilung bereits in sich: Im Glauben, dass Jesus etwas zum Besseren wenden wird. Ist dir an dieser kleinen Geschichte aufgefallen, dass schon ganz viel passiert ist, noch bevor Jesus »heilt«. Jesus baut eine Beziehung zu dem blinden Bettler auf. Er lässt den anderen spüren, dass er mit seiner Not an der richtigen Stelle ist. In seiner inneren Haltung drückt er etwas von seiner heilenden Nähe aus.

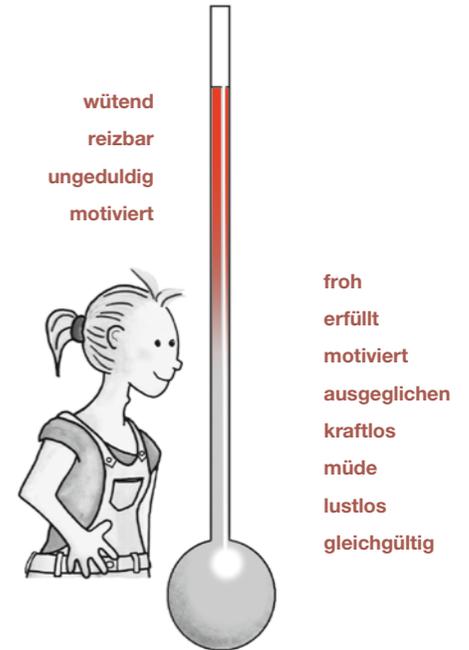
Vielleicht gibt es Dinge, die Jesus sagt oder tut, die auch für dich und deine innere Haltung im Ehrenamt wichtig sein könnten? Welche wären das?

Persönliche Balance I: Grenzen des Engagements

Ehrenamtliches Engagement ist eine gute Sache. Aber **wann hat auch das Helfen mal Feierabend?** Stehst du als Letzter noch an der Essensausgabe, wenn die Anderen schon längst wieder daheim sind? Wo sind **deine Grenzen?** Würdest du es merken, wenn du an sie stößt? Spüre in dich hinein. Welche Gefühle melden sich, wenn du an dein Ehrenamt denkst? Jetzt ganz ehrlich. Meldet sich da eine Überforderung? Oder bist du vielleicht sogar unterfordert? **Macht dich etwas oder jemand aggressiv?** Oder fühlst du dich schon müde und lustlos vom nur dran denken? Kommst du oft zu spät oder packt dich oft die Ungeduld? Das alles können Zeichen einer fehlenden Balance sein. Deine Gefühle sind wichtig. Sie sind wie ein Messgerät, das dir anzeigt, wo etwas geändert werden muss.

Mach den Test.

Gefühlsthermometer Ehrenamt:
Welche Engagementtemperatur
hast du im Moment?



Und das fühle ich sonst noch, wenn ich an mein Ehrenamt denke:

Persönliche Balance II: Wenn sich die Motive ändern

Wenn es nicht mehr so rund läuft im Ehrenamt, hilft manchmal schon ein **genauer Blick** auf die eigenen **Gefühle** weiter. Was teilen sie dir mit? Dass sie sich melden, hat Gründe. Sie können ein **Hinweis auf nötige Veränderungen** in dir oder in deinem Einsatzbereich sein. Wenn etwas im Umfeld deines Ehrenamtes nicht stimmt, solltest du es ansprechen. Wenn du mit dir selbst im unreinen bist, überlege gut, was **außer Balance** geraten ist. Vielleicht haben sich deine persönlichen Hilfe-Motive unbemerkt verändert? Oder sind **Neue** dazugekommen? Orientiere dich an diesem **Motiv-Kompass**.

Der Motiv-Kompass. Welche unterschwelligen Hilfe-Motive entdecke ich sonst noch in mir?

Ich engagiere mich außerdem noch ...



Persönliche Balance III: Die Balance wiederfinden

Nicht alle diese **Motive müssen hinderlich sein**. Aber unterstützen sie dich wirklich dabei, dich für andere gut zu engagieren? Oder beeinflussen sie deinen Einsatz negativ? **Belasten sie** vielleicht **deine Beziehungen** zu den Hilfesuchenden oder zu anderen Engagierten? Wenn du glaubst, deine Balance für ein gutes Ehrenamt verloren zu haben, bring dich vielleicht **diese Checkliste** weiter.

Checkliste für mehr Balance:



1 Den Rahmen klären

Welche Absprachen gibt es zwischen dir und der Leitung (Zeiten, Ort, Aufgaben)? Sind dir deine Aufgaben klar genug? Was sollst du tun? Was nicht? Halte dich an Absprachen. Halte ggf. Rücksprache.

2 Grenzen achten

Wird von dir mehr gefordert, als du leisten kannst oder magst? Forderst du mehr von dir oder von anderen als es gut ist? Gibt es bestimmte Regeln an deiner Einsatzstelle? Achte die Grenzen der Anderen. Und deine Eigenen. Du musst nicht die Welt retten. Beim Helfen hilft oft die gelassene Haltung: Ich leiste nur Hilfe zur Selbsthilfe. Sage öfter nein als ja.

3 Kommunizieren

Wenn dich etwas belastet oder beschäftigt, suche das Gespräch. Mit der Leitung. Oder mit anderen Helfern und Hilfesuchenden. Welcher Rahmen ist für das Gespräch geeignet? Gespräche entlasten. Oder klären zumindest die Sachlage. Offenheit kann das Miteinander im Team stärken.

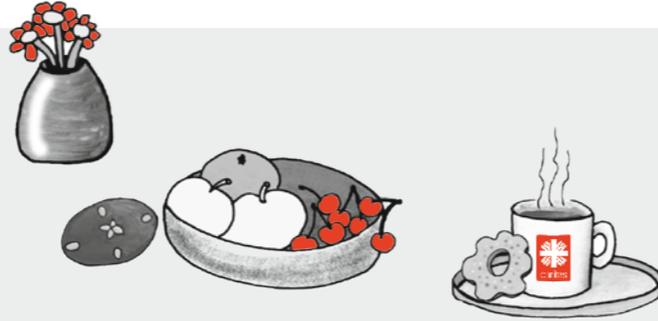
4 Balance finden

Geschieht beim Einsatz etwas in dir selbst, das du klären musst? Reagierst du z.B. auf Hilfeappelle besonders sensibel und hilfst mehr, als du es vielleicht möchtest? Störst du dich oft am Verhalten anderer Engagierter? Sind deine Motive, die dich ins Ehrenamt gebracht haben, immer noch die gleichen? Sorge für dich selbst. Und hole dir Hilfe. Vielleicht kann die Projektleitung dich unterstützen?

Gute Bedingungen für ein Ehrenamt

Wer sich für andere einsetzt, will sich am liebsten nur aufs Engagement konzentrieren. Verständlich. Aber wer sich nicht vorher um die **Bedingungen** seines Ehrenamtes kümmert, muss das später tun, wenn Fragen auftauchen.

Zum Beispiel: Muss ich für meine Ausgaben im Ehrenamt selber aufkommen? **Zahlt mir jemand das Fahrgeld** zur Einsatzstelle? Wer übernimmt die Kosten für Arbeitsmaterialien? Was passiert, wenn ich mich beim Helfen verletze? Und wie steht es mit dem **Datenschutz**, wenn ich im Einsatz jemandem begegne, den ich kenne? – Die meisten dieser Fragen betreffen die **Rahmenbedingungen** deines Ehrenamts. Du solltest sie deshalb sammeln und **vor deinem ersten Tag** mit den Projektverantwortlichen absprechen. Manche Regelungen sind nämlich von Einsatzstelle zu Einsatzstelle verschieden.



Hier ein Überblick über wichtige Rahmenthemen deines Ehrenamts:

Kläre möglichst vor Beginn des Ehrenamts deine Fragen!

Aufwendersatz, Zuwendungsbestätigung

Werden dir Kosten für Materialien, Arbeitshilfen oder Fahrten ersetzt? Lass dich gegebenenfalls vorab für bestimmte Anschaffungen beauftragen. Sammle Belege und Quittungen. Wenn du auf Rückerstattung verzichtest, hast du Anspruch auf eine Spendenbescheinigung.

Versicherungsschutz

Üblicherweise bist du während der Ausübung des Ehrenamts bei deiner Projektorganisation zivilrechtlich versichert. Das heißt, du bist im gleichen Umfang in der Betriebshaftpflichtversicherung versichert wie die Hauptberuflichen. Lass dir das vorsorglich bestätigen. Bei Gesundheits- und Körperschäden, die während des Ehrenamts erlitten werden, besteht für dich generell Unfallversicherungsschutz in der gesetzlichen Unfallversicherung (Berufsgenossenschaften).

Freistellungsmöglichkeiten

Du kannst dich auf Antrag zwölf Arbeitstage im Jahr für dein Ehrenamt und Qualifizierungen vom Arbeitgeber unbezahlt freistellen lassen, wenn Du in der gemeinnützigen Jugendhilfe engagiert bist.

Steuerfreibeträge

Können von Übungsleitern, Chorleitern, Ausbildern, Erziehern, Betreuern oder Künstlern mit einer Übungsleiterpauschale geltend gemacht werden. Hilfst du bei Vereinsfesten mit, muss dich deine Leitung über Infektionsschutz und Lebensmittelhygiene informieren. Wenn du dich in der Jugendhilfe engagierst, lass dir ein erweitertes Führungszeugnis für Ehrenamtliche ausstellen.

Hilfe für Engagierte

Wer über sein Ehrenamt gut informiert ist, gewinnt **Klarheit** und **Sicherheit**. Und wird einen guten Start ins organisierte Engagement haben. Aber **viele Fragen** tauchen erst on the Job auf. Hier sind Kontaktadressen und ein paar Internetseiten, die dir weiterhelfen können. Und nicht zuletzt sollten dir deine **Projektleitung** und Verantwortliche an deiner Einsatzstelle weiterhelfen können. **Frage sie.**



Ansprechpartner zum Thema Ehrenamt in den Caritasverbänden im Bistum Mainz:

Caritasverband für die Diözese Mainz e.V., Referat Gemeindec Caritas:
T 06131 2826 0

Caritasverband Darmstadt e.V., Fachdienst Gemeindec Caritas:
T 06151 999 0

Caritasverband Gießen e.V., Fachdienst Gemeindec Caritas:
T 0641 7948 0

Caritasverband Mainz e.V., Fachdienst Gemeindec Caritas:
T 06131 2846 0

Caritasverband Offenbach e.V., Fachdienst Gemeindec Caritas:
T 069 80064 0

Caritasverband Worms e.V., Fachdienst Gemeindec Caritas:
T 06241 2681 0

Hilfreiche Websites

Deutscher Caritasverband
www.caritas.de (Suchbegriff Ehrenamt)

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement
www.b-b-e.de

Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland
www.ehrenamt.de

Nur wer selbst **brennt,** kann in anderen
Feuer entfachen.

Augustinus