



Birgit Bursee
Freiwilligenagentur Magdeburg

**Vom Projekt in den Alltag:
Erfahrungen aus einem Modellprojekt zur Förderung
des Engagements von Menschen mit psychischen
Erkrankungen**



Sterntaucher

Engagement von Menschen
mit psychischen Beeinträchtigungen

Ein Projekt der Freiwilligenagentur Magdeburg



Ausgangssituation

Immer mehr Interessierte mit psychischen Beeinträchtigungen

Unsicherheiten in der Engagementberatung

Berührungsängste bei Einsatzstellen

A close-up photograph of a child's hands playing with colorful plastic building blocks (Legos). The hands are shown from the side, with one hand holding a green block and the other hand reaching for a blue block. The blocks are stacked in a small tower. The background is blurred, showing more of the play area.

Projektbausteine

Engagementberatung und -begleitung

Beratung und Qualifizierung von Einsatzstellen

Zusammenarbeit mit Fachstellen

Öffentlichkeitsarbeit

Engagementberatung und -begleitung



Tagesstruktur und Aufgabe

Soziale Kontakte und Begegnung

Unterstützung bei Erstgesprächen

Austauschtreffen mit anderen Freiwilligen

A photograph of a man with glasses and a blue t-shirt, wearing a white apron, painting a wooden structure with a brush. He is wearing white gloves. The structure has a blue roof and a red-painted wooden panel. The background is a clear blue sky.

Engagementfelder

Prinzipiell ohne Einschränkungen

Individuelle Wünsche und Interessen berücksichtigen

Neue Einsatzfelder und Partner suchen

Engagementfelder



Aquariumpflege im Altenheim

A photograph of a person's arm and hand as they wash a stainless steel pot in a kitchen sink. The person is wearing a red long-sleeved shirt. In the background, there is a green and blue bottle, a sponge, and a bowl of food on the counter.

Engagementfelder

Kochen im Wohn-Café

Engagementfelder



Bürohilfe im Puppentheater

Beratung und Qualifizierung von Einsatzstellen

- Argumente finden

Qualifizierungsreihe

Psychisch krank – was heißt das eigentlich?

- Schnupperp

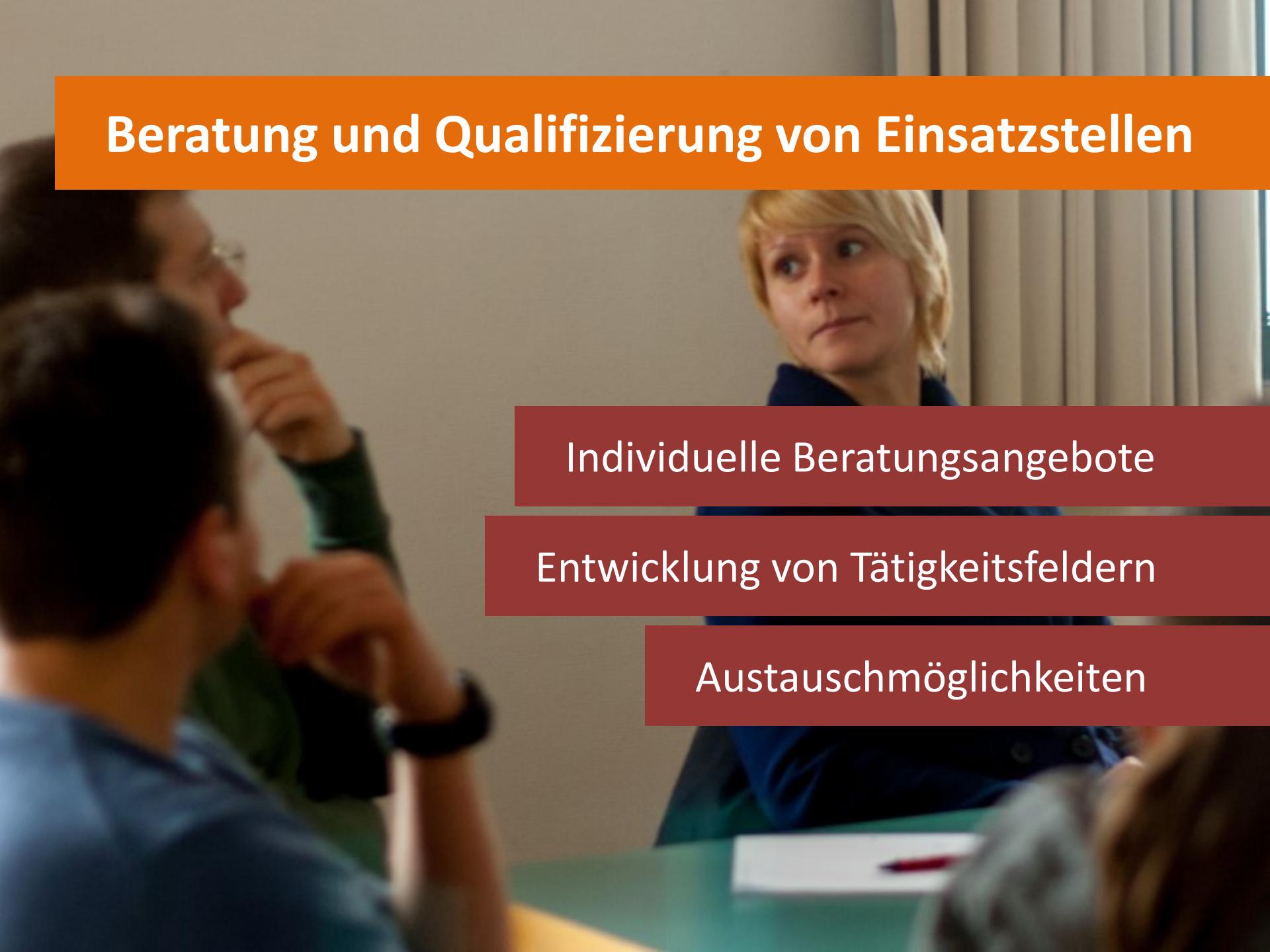
Engagement macht Sinn

Freiwilligenkoordination in Organisationen

Begleitung von Freiwilligen

Erfahrungsberichte und Reflexion

Beratung und Qualifizierung von Einsatzstellen



Individuelle Beratungsangebote

Entwicklung von Tätigkeitsfeldern

Austauschmöglichkeiten

Zusammenarbeit mit Fachstellen



Die häufigsten psychischen Erkrankungen im Überblick

Depression

Die Depression ist eine der häufigsten und auch bekanntesten psychischen Erkrankungen. Insgesamt leiden in Deutschland derzeit ca. vier Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Eine Depression ist nicht nur eine vorübergehende Phase von Bedrückung oder Trauer, wie sie jeder Mensch im Laufe seines Lebens schon einmal durchlebt hat. Eine Depression ist eine tiefgreifende Störung der Stimmung und des Gemütes und damit eine ernst zu nehmende Erkrankung. Zu den typischen Symptomen gehören:

- Freudlosigkeit, *meine Leere* (Gefühl der Gefühllosigkeit), Interesselosigkeit, Angstlichkeit
- Antriebslosigkeit, Handlungsunfähigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unruhe, Grübeln, Gedankenkreisen um Angst, Versagen, Perspektivlosigkeit, Sorgen
- Körperliche Symptome: Schlafstörungen, Schwindel, Kopf-, Rücken-, Brust- oder Magenbeschwerden

Das größte Problem der Depression ist die Gefahr der Selbsttötung. Mehr als 10 % der schwer an Depressionen erkrankten Menschen begehen Suizid.

Angststörung

Angste sind ein natürlicher Schutzmechanismus des menschlichen Körpers. Doch Angst kann außer Kontext auch schädlich dann, wenn Menschen in Situationen, die eigentlich nicht gefährlich sind, übertriebene Angstreaktionen entwickeln. Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen, die Panikstörung oder spezifische Phobien.

Dabei erleben die Betroffenen eine ganze Bandbreite von körperlichen Reaktionen (Mundtrockenheit, Schweißausbruch, Herzrasen, Schwindel usw.), die entweder generalisiert, also unabhängig von bestimmten Situationen in einem unbekannten Zusammenhang auftreten oder an einen bestimmten Auslöser gekoppelt sind. Beispiele für Phobien sind die Agoraphobie, die sich in einem kleinen Raum oder Menschenansammlungen äußert oder soziale Phobien, die sich in Um Orte und Situationen, die Angst auslösen, zu vermeiden versuchen.

Um Orte und Situationen, die Angst auslösen, zu vermeiden, versuchen Betroffene, sich

dem Alltag zurück, Sonne & Strand zu entziehen.

Persönliche Kontakte

Verweisungswissen

WWW.stadt...

Netzwerkkompetenz

Öffentlichkeitsarbeit

„Sterntaucher“: Mit psychischer Beeinträchtigung aktiv werden – Chancen durch Freiwilligenarbeit

Fortbildung zu Fragen des Engagements, des Umgangs miteinander und der Einsatzmöglichkeiten

Ehrenamtliches Engagement für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ermöglichen und erleichtern ist ein Ziel des Projektes „Sterntaucher“. Dazu bietet die Freiwilligenagentur derzeit Fortbildungen an. Zum Wochenende starteten die ersten zwei Veranstaltungen, drei weitere folgen.

Von Birgit Ahlert

Magdeburg • „Immer öfter kommen Freiwillige zu uns, die eine psychische Beeinträchtigung haben“, erzählt Birgit Bursee, Leiterin der Freiwilligenagentur Magdeburg. „Sie wollen anderen beistehen, etwas Gutes tun, sich engagieren.“ Grund für die Agentur, nicht nur sich selbst ausführlich mit dem Thema zu beschäftigen, sondern auch nach Möglichkeiten und Wegen zu suchen, wie dieses Angebot umgesetzt werden kann. Denn

Freiwilligenarbeit ist gefragt in Organisationen, Vereinen, Institutionen. Doch wie bringt man beides zusammen? Welche besonderen Anforderungen gibt es, welche Einschränkungen?

Entstanden ist auf diese Weise das Projekt „Sterntaucher“, das unterstützt wird von der „Aktion Mensch“. Es ermöglicht Menschen mit unterschiedlichen psychischen Beeinträchtigungen eben dieses freiwillige Engagement. Betreut wird es von Jana Schulze, Sozialpädagogin und seit 2008 in der Freiwilligenarbeit engagiert. „Das Projekt reagiert auf den Bedarf“, betont sie, und: „Psychische Erkrankungen nehmen immer mehr zu. Wir wollen Berührungsängste abbauen, auf beiden Seiten.“ Um das Miteinander zu erleichtern, hat sie eine mehrtägige Fortbildung organisiert. Sie findet in Seminarform im Roncallihaus statt, so dass jeder Teilnehmer auch seine Fragen einbringen kann.

Teilnehmer sind u. a. Mitarbeiter von karitativen Einrichtungen, Alten- und Service-Zentren,



Das Projekt reagiert auf Bedarf – psychische Erkrankungen nehmen immer mehr zu. Wir wollen Berührungsängste abbauen“

Jana Schulze, Projektleiterin „Sterntaucher“, Freiwilligenagentur

der Nachbarschaftshilfe oder Seniorenvertreter. Menschen also, die beruflich oder im Ehrenamt mit dem Thema betraut sind.

Beim Start unter dem Titel „Engagement macht Sinn“ ging es gleich um praktische Erfahrungen. Vorgestellt wurde das Projekt „Funambulus“ aus Mönchengladbach. Seit fünf Jahren werden psychisch Erkrankte in die Freiwilligenarbeit einbezogen. „Mit Erfolg“, wie Jana Schulze betont.

Doch was heißt das eigentlich: psychisch krank? Auch dazu gab es Auskunft – am zweiten Fortbil-

Daten, Themen, Ansprechpartner

Die Qualifizierungsreihe der „Sterntaucher“-Aktion umfasst fünf Module; die ersten beiden fanden bereits zum Wochenende statt, es folgen:

Freiwilligenkoordination in Organisationen (Modul 3) am 23. März: Elemente und Phasen in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen; Anforderungen und Chancen für Organisationen.

Begleitung von Freiwilligen (Modul 4) am 13. April: Kenntnisse zu helfender Gesprächsführung und zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen.

Erfahrungsberichte und Reflexion (Modul 5), 11. Mai: Berichte über die Arbeit in Einrichtungen, Organisationen, Vereinen mit psychisch Beeinträchtigten

wisse Regelmäßigkeit zu finden, Tages- und Wochenstrukturen, gehört zu den Vorteilen ebenso wie soziale Kontakte. „Das stärkt das eigene Wohlbefinden.“

Das wichtigste Fazit nach dem Seminarstag mit Dr. Freitag: Jeder Mensch hat Ressourcen, die gil-

Sensibilisierung

Enttabuisierung

bestehende Zusammenarbeiten

Anregung von Diskussionen

warum? Was ist überhaupt eine psychische Störung? „Wenn es stört“, bringt es der Fachmann in eine Formel. Der Mensch ist eine

Freiwilligentätigkeit helfen. „Wer sich dann engagiert, hilft sich selbst und anderen“, fasst Birgit Bursee zusammen. Auch eine ge-

tung im Mai um die Reflexion eigener Erfahrungen. Interessenten können sich noch anmelden für die kommenden drei Module.

Öffentlichkeitsarbeit



Landesweite Plakatkampagne

Öffentlichkeitsarbeit



Ausstellung „Meine Welt. Deine Welt?“

Freiwillige „Sterntaucher“ bringen besondere Facetten ins Leben

Trotz psychischer Beeinträchtigung voll im Leben stehen / Herausforderung

Magdeburg (ba) • Organisationen, Vereine und Initiativen wünschen sich für verschiedene Aufgabenbereiche Unterstützung durch freiwillige Helfer. Diese Alternative für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zu vermitteln, hat sich das Projekt „Sterntaucher“ aufs Programm geschrieben.

Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen kann ein ehrenamtliches Engagement eine Brücke zur

„Normalität“ bilden. Gleichzeitig haben sie dadurch die Möglichkeit, sich einzubringen und auszuprobieren. Das kann ihr Selbstwertgefühl steigern, was ihnen Kraft gibt und den Mut für zukünftige Aufgaben.

Für beide Seiten bedeutet ehrenamtliches Engagement sowohl Herausforderung als auch Gewinn, betont Jana Schulze. Sie berät in der Freiwilligenagentur in der Einsteinstraße zum einen jene

Menschen, die nach psychischer Erkrankung oder mit psychischer Behinderung einen neuen Wirkungskreis suchen. Zum anderen gewinnt sie Firmen, Organisationen und Vereine, in denen diese Freiwilligen eine ehrenamtliche Tätigkeit aufnehmen können. Beide Seiten zusammenzubringen, ist Anliegen des Projekts. Die „Sterntaucher“, da ist Jana Schulze sicher, bringen besondere Facetten ins Leben, die bereichern.

Projekt, Adressen, Ansprechpartner

Öffentlichkeitsarbeit

Sterntaucher

Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen



Jana Schulze von der Freiwilligenagentur Magdeburg leitet das Sterntaucher-Projekt und vermittelt Menschen mit psychischer Beeinträchtigung in ehrenamtliche Tätigkeiten. Foto: B. Ahlert

Di. und Do. 10 bis 18 Uhr. Individuelle Beratungen für das Sterntaucher-Projekt finden generell nur nach Anmeldung statt. Projektleiterin J. Schulze ist zu erreichen über E-Mail: jana.schulze@freiwilligenagentur-magdeburg.de, Telefon (03 91) 5 49 58 41.

Projekte und Fortbildungen fürs Verständnis

Magdeburg (ba) • Um eine auf beiden Seiten gewinnbringende Kooperation zwischen Einrichtung (Firma, Verein, Initiative) und Freiwilligen zu gestalten, müssen bestimmte Rahmenbedingungen gegeben sein.

Um den Umgang miteinander zu erleichtern, eventuelle Barrieren zu überwinden, werden über das Projekt „Sterntaucher“ nicht nur individuelle Beratungen angeboten, sondern auch Fortbildungen zum Thema Freiwilligenengagement von psychisch kranken Menschen. Ein Beispiel dafür ist Maxi.

Von Marcus Lahn
Buckau • Ein Dienstagnachmittag im noch frischen Jahr. Im Puppentheater laufen die Vorbereitungen für den Pädagogentreff. Bei den Vorbereitungen dabei ist Maxi, ehrenamtlich Engagierte im Bereich der Theaterpädagogik. Sie sitzt in ihrem Büro im



allem durch die Kunst, denn „Künstler dürfen so sein, wie sie sind. Man kann sie nicht in eine Schublade stecken.“ Kunst ist ihr Leben. Musste sie sich früher oftmals für ihre Erkrankung rechtfertigen, verstehen und verbiegen, kann sie in ihrem Engagement ganz sie selbst sein.

Warum nun dieses Engagement? Warum das alles auf sich nehmen? Maxi möchte etwas für sich tun, sie grübelte bisher einfach zu viel, sagt sie. Sie möchte trotz ihrer Krankheit am Leben teilnehmen, aus sozialem Bedeutungsfreihalt, was zu Ungezwungenen geht.

und Wünsche liegen. Durch das Engagement können man seinen „Seelenfrieden“ finden und es stärke die Psyche.

Darüber hinaus bietet so ein Engagement natürlich auch die Möglichkeit zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Durch ihre Tätigkeit im Puppentheater hat Maxi enorm an Selbstvertrauen gewonnen. Sie hat gelernt, sich Sachen zuzutrauen, die sie sich bisher nicht getraut hätte. Sie ist glücklich. Auch wenn ihr hin und wieder

Pressearbeit

„Künstler dürfen sein

zur Kunst nach. Ihr Traum ist es als Kolumnistin zu arbeiten oder Schriftstellerin zu wer-



Ergebnisse und Nachhaltigkeit



Sensibilität und fachliche Kompetenz

Neue Partner und Kontakte

Veränderter Blick auf Engagementfelder und ihre Potentiale

Ergebnisse und Nachhaltigkeit

-

Projektgebundenes Personal

Fehlende Ressourcen für etablierte Formate
(Austauschtreffen)

Mehrere Jahre zur Etablierung notwendig



Herzlichen Dank

www.freiwilligenagentur-magdeburg.de