



Birgit Burse

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



Freiwilligenagentur
Magdeburg e.V.

Ausgangssituation

Immer mehr Interessierte mit psychischen
Beeinträchtigungen

Unsicherheiten in der Engagementberatung

Berührungängste bei Einsatzstellen



**Freiwillige
willkommen**



Noch mehr Personen gefunden?
ca. 200
aktuelle Engagementangebote
in verschiedenen
Tätigkeitsbereichen
Wir beraten Sie gern ...

Die beiden Mitarbeiterinnen von **Talwerk**
Wolfgang K. werden ebenfalls herzlich bei
Freiwilligenangeboten gesucht. Sie
unterstützen Menschen und Tiere bei den
Alltagsaufgaben im Bereich der
Freiwilligenagentur Magdeburg.

Sollten Informationen zu neuen Engagements
angeboten und anderen Tätigkeitsfeldern geben
sollten Sie die Freiwilligenagentur oder wir direkt
kontaktieren.
www.freiwilligenagentur-magdeburg.de

Kinderfest geplant
Die beiden Mitarbeiterinnen von **Talwerk**
sind ebenfalls herzlich bei
Freiwilligenangeboten gesucht. Sie
unterstützen Menschen und Tiere bei den
Alltagsaufgaben im Bereich der
Freiwilligenagentur Magdeburg.

Sollten Informationen zu neuen Engagements
angeboten und anderen Tätigkeitsfeldern geben
sollten Sie die Freiwilligenagentur oder wir direkt
kontaktieren.
www.freiwilligenagentur-magdeburg.de

Die beiden Mitarbeiterinnen von **Talwerk**
sind ebenfalls herzlich bei
Freiwilligenangeboten gesucht. Sie
unterstützen Menschen und Tiere bei den
Alltagsaufgaben im Bereich der
Freiwilligenagentur Magdeburg.

Sollten Informationen zu neuen Engagements
angeboten und anderen Tätigkeitsfeldern geben
sollten Sie die Freiwilligenagentur oder wir direkt
kontaktieren.
www.freiwilligenagentur-magdeburg.de

Die beiden Mitarbeiterinnen von **Talwerk**
sind ebenfalls herzlich bei
Freiwilligenangeboten gesucht. Sie
unterstützen Menschen und Tiere bei den
Alltagsaufgaben im Bereich der
Freiwilligenagentur Magdeburg.

Sollten Informationen zu neuen Engagements
angeboten und anderen Tätigkeitsfeldern geben
sollten Sie die Freiwilligenagentur oder wir direkt
kontaktieren.
www.freiwilligenagentur-magdeburg.de

Freiwilligenagentur Magdeburg e.V.
Verbin zur Förderung bürgerschaftlichen Engagements in Magdeburg

Einsteinststraße 9 • 39104 Magdeburg
Telefon: +49 391 5495840 • Fax: 0391 / 5495841
www.freiwilligenagentur-magdeburg.de



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 man with glasses, wearing a blue t-shirt and white overalls, is painting a wooden structure. He is using a brush to apply paint to a vertical wooden beam. The structure appears to be part of a building or a large outdoor structure. The background is a clear blue sky.

Engagementfelder

Prinzipiell ohne Einschränkungen

Individuelle Wünsche und Interessen berücksichtigen

Neue Einsatzfelder und Partner suchen

A man with grey hair, wearing a blue and white checkered shirt, is leaning over a large aquarium. He is using a long-handled brush to clean the bottom of the tank. The aquarium is filled with water, green plants, and a large rock formation. The background features a colorful abstract mural. The scene is lit with a soft, warm light.

Engagementfelder

Aquariumpflege im Altenheim

A close-up photograph of a person's hands, wearing an orange sweater, pouring water from a silver metal pot into a stainless steel sink. The water is captured mid-pour, creating a spray. In the background, a green bottle of dish soap is visible on the counter. To the right, a white bowl with a blue floral pattern contains a yellow, chunky food item, possibly a salad or soup. The scene is set in a kitchen with a light-colored countertop.

Engagementfelder

Kochen im Wohn-Café

Engagementfelder

A woman with short brown hair and glasses, wearing a red sweater and a brown scarf, is seated at a desk in profile, facing left. She is using a black keyboard and a mouse. On the desk, there is a laptop with a handwritten note on the keyboard, a black office phone, a blue desk lamp, and various papers. In the background, there is a white wall with a power outlet and a shelf with books and a CD/DVD case.

Bürohilfe im Puppentheater

Beratung und Qualifizierung von Einsatzstellen

Qualifizierungsreihe

Psychisch krank – was heißt das eigentlich?

Engagement macht Sinn

Freiwilligenkoordination in Organisationen

Begleitung von Freiwilligen

Erfahrungsberichte und Reflexion

Beratung und Qualifizierung von Einsatzstellen

A photograph of a meeting in progress. In the foreground, a woman with short blonde hair is looking off to the side with a thoughtful expression. Behind her, several other people are seated around a table, some with their hands on their chins, suggesting a collaborative discussion. The background shows a plain wall and a window with light-colored curtains.

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 lebenslang bedürftigen Depression. Eine Depression ist nicht nur eine vorübergehende Phase von Bekümmertheit 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, innere Leere („Gefühl der Gefühlosigkeit“), Interessenslosigkeit, Ängstlichkeit
- Antriebslosigkeit, Handlungsunfähigkeit
- Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, Grübeln, Gedankenkreisen um Angst, Versagen, Perspektivlosigkeit, Schuld
- 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

Ängste sind ein natürlicher Schutzmechanismus des menschlichen Körpers. Doch Angst kann auch krank machen – nämlich dann, wenn Menschen in Situationen, die eigentlich nicht gefährlich generelle Angststörung, die Panikstörung oder spezifische Phobien.

Dabei erleben die Betroffenen eine ganze Bandbreite von körperlichen Reaktionen (Mundtrockenheit, Schweißausbruch, Herzrasen, Schwindel usw.), die entweder generalisiert (Mundtrockenheit bestimmten Situationen in einem relativ beliebigen Zusammenhang auftreten oder an einem Angst vor großen Plätzen oder Menschenansammlungen äußert oder soziale Phobien, die sich in einer Ängsten an Umarmungen mit anderen Menschen zeigen.

Um Orte und Situationen, die Angst auslösen, zu vermeiden, ziehen sich Betroffene oft aus dem Alltag zurück. Soziale Isolation, zu vermeiden...

Persönliche Kontakte

Verweisungswissen

Netzwerkkompetenz

„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 Burse, 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 dort psychisch Erkrankte in die Freiwilligenarbeit einbezogen. „Misserfolg“, 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 Seminartag mit Dr. Freitag: Jeder Mensch hat Ressourcen, die gilt es

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 Burse 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.



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

Projekt, Adressen, Ansprechpartner

Öffentlichkeitsarbeit

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. Im vorigen Jahr als Pilotprojekt gestartet, folgen ab Ende Februar bis zum Juni fünf Module, die sich mit verschiedenen Fragen von Erkrankung bis Zusammenarbeit beschäftigen. Sie richten sich vorrangig an Einrichtungen, die ein Freiwilligenen-

Jeder ist sein eigener (Lebens-)Künstler

Engagement gibt Kraft und Halt / Agentur vermittelt Beschäftigung auf Freiwilligenbasis

Das Projekt „Sterntaucher“ will Menschen mit erkrankter Psyche wieder ins „normale“ Leben bringen. Dies gelingt durch ehrenamtliches Engagement, in dem Betroffene neue Perspektiven finden, Möglichkeiten, sich selbst zu verwirklichen. Ein Beispiel dafür ist Maxi.

Von Marcus Lahn

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



allein 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, verstellen 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 sozialer Isolation bedeutet Freiheit, was zu Ungezwungenheit führt

und Wünsche liegen. Durch das Engagement könne 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

kunft 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

A young girl with a flower crown and colorful pinwheels. The girl is smiling and looking towards the camera. She is wearing a red and white striped shirt. The background is a blurred green field. The text 'Herzlichen Dank' is written in orange on a white banner across the top. The website address 'www.freiwilligenagentur-magdeburg.de' is written in white on a dark blue banner at the bottom.

Herzlichen Dank

www.freiwilligenagentur-magdeburg.de