



Gemeinnütziger Verein

talentino e.V. Billenbachstraße 26 57250 Netphen T 02738 / 688108  
www.talentino.net [talentino@t-online.de](mailto:talentino@t-online.de)

## Hilfe für Helfer

### Supervision und Resilienzförderung für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit

Freiwilliges Engagement in der Flüchtlingsarbeit ist häufig sehr Kräfte zehrend und auch belastend. Ehrenamtliche Helfer kommen immer mehr an ihre Grenzen! Viele werden konfrontiert mit schwierigen Lebensgeschichten. Sie müssen auch damit klarkommen, dass sie auf sehr unterschiedliche Menschen treffen mit anderen Kulturen und Sprachen. Und auch innerhalb der Helferguppe sind die Mentalitäten sehr unterschiedlich. Helfer bringen verschiedene Motivationen, Fähigkeiten und Vorstellungen mit. Manchmal sind die Rollen nicht klar definiert - wer kann was entscheiden?

Der Umgang mit Ohnmachtsgefühlen, weil natürlich vieles nicht am Ort entschieden wird, wo die Arbeit anfällt, sondern die Konsequenzen von politischen Entscheidungen zu tragen sind. "Ich mache hier ganz viel, aber letztlich finde ich das nicht richtig, wie das entschieden wird und ich muss es aber jetzt umsetzen. Oder die Frustration, wenn eine persönliche Beziehung aufgebaut wurde zu Menschen, denen ich geholfen habe und dann werden sie abgeschoben. Das ist eine Mischung aus Frust und Ohnmacht. Manchmal werden Hilfsangebote nicht so angenommen, wie ich es mir vorstelle und wünschen würde. "

Die Helfer erleben berührende Schicksale und werden mit vielfältigen Aufgaben konfrontiert, auf die sie eigentlich gar nicht richtig vorbereitet sind! Hinzu kommt der Umgang mit dem enormen Druck, der entsteht durch die Fülle der Dinge, die gleichzeitig zu bewältigen sind. Improvisation und enormer Stress erschweren die Arbeit. Das führt zu Überforderung.

Oft fehlt aber die Zeit, innezuhalten und für sich selber zu sorgen, damit man wieder Kraft bekommt. Soziale Fachkräfte und ehrenamtliche Helfer müssen gemeinsam das Mögliche tun, mit der Flüchtlingswelle klar zu kommen, ohne angesichts der überwältigenden Problematik zu resignieren oder ihre eigene Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Es ist immer die Frage, wo schaue ich hin? Lasse ich mich von einem Problem immer weiter runterziehen oder betrachte ich es von verschiedenen Seiten und überlege, wie ich es noch mal anders ausprobieren. Was brauche ich eigentlich, um in einer schwierigen Zeit meine Kräfte zu schonen?

Resiliente Menschen reagieren in Krisen überlegter und stressfreier. Sie wissen, wie wichtig es ist, sich emotional abzugrenzen. Schwierige Situationen und traumatische Erlebnisse können sie besser verarbeiten. Alle Menschen haben diese Fähigkeit, aber bei manchen sind sie einfach verschütteter, als bei anderen und da können wir anknüpfen.

Hier setzen wir mit unserem Projekt " Hilfe für Helfer " an. Unser Angebot unterstützt dabei, mit anderen Teilnehmern professionelle Lösungsstrategien für schwierige Situationen zu finden. Wir wollen die Helfer darin bestärken, dass es in Ordnung ist, wenn sie auch für sich sorgen. Und je besser sie das machen, desto länger können sie anderen helfen.

Die Treffen finden in vertrauensvoller Atmosphäre statt und dienen auch dem Austausch und der Reflexion oder . Wir gehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein und vermitteln ihnen Methoden für den Alltag im Ehrenamt.

Themen können auch sein:

- Wie gehe ich wertschätzend mit Menschen um, auch wenn die mir vielleicht nicht mit Wertschätzung begegnen? Wie kann ich eine wertschätzende Grundhaltung entwickeln?
- Wie gehe ich mit Konflikten um, die uns in der freiwilligen Arbeit mit und für Flüchtlinge begegnen. Wir vermitteln den Teilnehmenden ein Verständnis für die Entstehung von Konflikten und geben ihnen Handwerkszeug, um Konflikte so zu lösen, dass alle Beteiligten zufrieden sind.

"Hilfe für Helfer" stärkt und unterstützt die ehrenamtlichen Helfer in ihrer Arbeit und ihrem Einsatz. Das Angebot berücksichtigt besonders gesundheitliche bzw. gesunderhaltende Elemente und ist ressourcenorientiert und pragmatisch handlungsorientiert ausgerichtet.

Das Projekt umfasst nach Absprache und individueller Vereinbarung:

- individuelle Beratungen ( vor Ort oder auch telefonisch oder über Skype)
- kollegiale Fallberatung
- Supervision
- Coaching in Kleingruppen
- Workshops