



Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser II

-Dokumentation-

Tag der Mehrgenerationenhäuser 2015/
Vorkongress zum Bürgerfest des Bundespräsidenten



Bildnachweis: Thomas Koehler/ photothek.net



Inhalt

1.	Grußwort von Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig	3
2.	Podiumsdiskussion „Rahmenbedingungen für Engagement“	6
3.	Impulsreferat Prof. Dr. Andreas Kruse: „Wirkungen des freiwilligen Engagements“	13
4.	Podiumsdiskussion „Wohlbefinden der Engagierten, persönliche Grenzen und Unterstützungsmöglichkeiten“	15



1. Grußwort von Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig

- Es gilt das gesprochene Wort -



Liebe Hauptamtliche und Engagierte aus den
Mehrgenerationenhäusern,
liebe Engagierte aus dem Projekt „HelferHer-
zen“,
sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich willkommen zum Tag der Mehrgenera-
tionenhäuser 2015 unter dem Titel „Engage-
ment tut gut?!“

Der junge Syrer, der vor einigen Monaten ins Mehrgenerationenhaus Alzey kam, würde diesen Satz sicherlich unterschreiben. Er hatte in Aleppo für Samsung gearbeitet, bevor er fliehen musste. Im Mehrgenerationenhaus fand er eine Aufgabe: älteren Menschen beim Umgang mit dem Handy helfen. Das hat er gemacht, nicht gerade mit Händen und Füßen, aber sozusagen mit Fingern und Tasten. Denn anfangs sprach er kein Wort Deutsch. Jetzt bereitet er sich auf den deutschen Arbeitsmarkt vor und engagiert sich gleichzeitig im Mehrgenerationenhaus für Flüchtlinge. Wann immer ich mit Menschen aus den Mehrgenerationenhäusern spreche, höre ich solche Geschichten.

Sie zeigen, dass Engagement auf dreifache Weise gut tut:

Es tut denen gut, die sich engagieren. Es tut denen gut, die vom Engagement profitieren. Und es tut unserer Gesellschaft gut. Eine Gesellschaft, in der sich Menschen engagieren, ist eine Gesellschaft, in der ich gerne lebe und in der alle gut leben können.

Deshalb möchte ich allen danken, die sich engagieren, egal ob in den Mehrgenerationenhäusern oder in Projekten wie den „HelferHerzen“. Und neben dem einfachen Dankeschön will ich Ihnen als Bundesministerin versichern: Sie bewirken etwas!

Wir stehen in Deutschland vor Aufgaben, die Politik und Wirtschaft alleine nicht lösen können. Ohne Menschen, die sich engagieren, werden wir den Flüchtlingen, die nach Deutschland kommen, nicht helfen können. Es ist eine Aufgabe der Politik, die Zuwanderung zu regeln, die



Unterbringung und Versorgung von Flüchtlingen zu organisieren. Wir tun das gerade mit einem Gesetz zur bundesweiten Aufnahme von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen.

Gut in unserer Gesellschaft ankommen werden die Flüchtlinge nur dann, wenn wir uns um sie kümmern. Ich bin stolz darauf, dass sich so viele Mehrgenerationenhäuser schon für Flüchtlinge engagieren. Wenn man Menschen konkret begegnet, wird schnell deutlich: Da kommen nicht Tausende von Fremden, eine anonyme Menge, die Angst macht. Es kommen Männer und Frauen, Kinder und Jugendliche, Menschen mit z.T. schlimmen Kriegs- und Fluchterfahrungen, Menschen, die unsere Hilfe brauchen und die uns auch etwas geben können.

Ohne Menschen, die sich engagieren, werden wir auch den demografischen Wandel in unserem Land nicht bewältigen. Die Mehrgenerationenhäuser, in denen Ältere und Jüngere etwas zusammen machen, spielen dabei eine ganz wichtige Rolle.

Ein großes Unternehmen aus Ingelheim z.B. bietet seinen Beschäftigten kurz vor der Rente an, sich neben dem Beruf im Mehrgenerationenhaus zu engagieren. Viele nehmen das Angebot an, weil sie sich sagen: Ich bin gesund, ich bin fit - ich will auch im Ruhestand noch eine Aufgabe haben, die mir Spaß macht. Im Mehrgenerationenhaus werden sie Wunschgroßeltern - und kümmern sich um die Kinder der Beschäftigten. Junge Familien bekommen ganz konkrete Unterstützung.

Unsere Gesellschaft profitiert von einer guten Idee, wie die gewonnene Lebenszeit im Alter helfen kann, dass Familien zwischen Kindern und Beruf weniger Stress haben.

Liebe Engagierte, liebe Hauptamtliche, Engagement tut gut - aber, wenn wir ehrlich sind: Ein Ehrenamt kann auch belasten! Damit meine ich nicht nur den Druck, im Beruf Leistung zu bringen, sich um die Familie zu kümmern, und dann, bitte schön, auch noch ein, zwei Ehrenämter zu übernehmen. Ich meine damit das, was passieren kann, wenn man „Ja“ sagt und sich engagiert. Manchmal erlebt man, dass man macht und tut und sich anstrengt, es wird immer mehr und es dankt einem niemand. Oder die Geschichte eines traumatisierten Flüchtlings, den man im Ehrenamt kennenlernt, geht einem nicht mehr aus dem Kopf.

Ehrenamt ist oft anstrengend, fordernd und belastend. Deshalb ist es so wichtig, dass es Hauptamtliche gibt, die die Ehrenamtlichen begleiten, qualifizieren und unterstützen.

Ich möchte mich bei den Hauptamtlichen in den Mehrgenerationenhäusern genauso herzlich bedanken wie bei den Ehrenamtlichen. Auch Sie, die Hauptamtlichen, sind engagiert. Und Ihre



Arbeit trägt ganz wesentlich dazu bei, dass die Häuser eine große Wirkung in den Kommunen entfalten.

Ich habe gestern den Haushaltsentwurf für das nächste Jahr in den Deutschen Bundestag eingebracht. Ich freue mich besonders, dass die Mehrgenerationenhäuser wieder dabei sind. Wir haben außerdem einen weiteren Schritt geschafft, um die Arbeit der Mehrgenerationenhäuser längerfristig zu sichern: In einer Rahmenvereinbarung haben sich Bund, Länder und die kommunalen Spitzenverbände erstmals zu einem gemeinsamen Engagement für die Mehrgenerationenhäuser bekannt.

Im nächsten Jahr werden alle 450 Häuser weiter gefördert. Mit dem Kabinettsbeschluss zum Bundeshaushalt 2016 und zum Finanzplan 2015 bis 2019 ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Verlängerung des Aktionsprogramms bis Ende 2016 und für eine längerfristige Förderung ab 2017 gelungen.

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Hauptamtliche und Engagierte aus den Mehrgenerationenhäusern und dem Projekt „HelferHerzen“,

ich glaube, es tut gut, sich einmal feiern zu lassen. Der Bundespräsident und ich sind begeistert von dem, was Sie in den Mehrgenerationenhäusern und im Projekt „HelferHerzen“ bewirken. Als Anerkennung hat der Bundespräsident Sie eingeladen zum großen Bürgerfest. Genießen Sie diesen Tag - Sie haben sich das verdient.

Und danach wünsche ich Ihnen weiter viel Erfolg und Spaß und dass Ihnen Ihr Engagement immer gut tut. Danke und alles Gute!



2. Podiumsdiskussion „Rahmenbedingungen für Engagement“



Im Anschluss an das Grußwort von Bundesministerin Manuela Schwesig diskutierten Vertreter des Bundes mit Interessenvertreterinnen und Interessenvertretern der Mehrgenerationenhäuser sowie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Aktionsprogramms gemeinsam über Rahmenbedingungen für Engagement. Dabei standen vor allem die Unterstützungsstrukturen und Netzwerke der Mehrgenerationenhäuser im Bereich der Engagementförderung im

Vordergrund.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Diskussionsrunde waren:

- Dr. Ralf Kleindiek, Staatssekretär im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)
- Dr. Christoph Braß, Abteilungsleiter im Bundespräsidialamt
- Dr. Ansgar Klein, Geschäftsführer des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE)
- Annette Köppel, Koordinatorin Mehrgenerationenhaus Pattensen
- Stimmen aus dem Publikum



Dr. Ralf Kleindiek
Staatssekretär BMFSFJ

„Die rund 450 Mehrgenerationenhäuser sind inzwischen zur Marke für ehrenamtliches Engagement geworden. Das starke Engagement der Häuser z.B. aktuell in der Flüchtlingsarbeit zeigt, dass sich in diesen Einrichtungen Menschen treffen und gemeinsam Bedarfe vor Ort angehen. Das ist ein riesen großer Erfolg.“

Dr. Christoph Braß
Abteilungsleiter
Bundespräsidialamt

„Aktuell sehen wir alle die Bedeutung des Ehrenamtes im Bereich der Flüchtlingshilfe. Der Bundespräsident würdigt ehrenamtliches Engagement mit Auszeichnungen und der Einladung zum Bürgerfest. Er will damit sagen: Schaut her, das sind die Säulen unserer Gesellschaft und jeder von uns ist eingeladen, Verantwortung in dieser Gesellschaft zu übernehmen.“

Dr. Ansgar Klein
Geschäftsführer BBE

„Mehrgenerationenhäuser erfüllen eine wichtige Infrastrukturfunktion für die Engagementförderung. Jedes Mehrgenerationenhaus ist ein Haus, das mit Engagierten arbeitet und Haupt- und Ehrenamt miteinander verbindet.“

Rahmenbedingungen des Engagements

Zitat

„Das Ehrenamt ist der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält.“

Dr. Christoph Braß, Abteilungsleiter im Bundespräsidialamt

Mit diesen Worten betonte Dr. Christoph Braß die Bedeutung des freiwilligen Engagements. Der Abteilungsleiter im Bundespräsidialamt erläuterte die Rolle des Bundespräsidenten Joachim Gauck für das gesellschaftliche Engagement in Deutschland. Der Bundespräsident habe zwar keine exekutiven Befugnisse. Durch die Würdigung und Anerkennung von sozialem Engagement, zum Beispiel in Form der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes, pflege Herr Gauck jedoch die Wurzeln des sozialen Engagements und animiere alle Bürgerinnen und Bürger der Bundesrepublik zur Nachahmung. Auch die Einladung von sozial Engagierten zum Bürgerfest im Schloss Bellevue zeige deutlich, wie wichtig dem Bundespräsidenten die Hilfsbereitschaft der Freiwilligen ist. „**Bellevue wird heute Abend zum größten Mehrgenerationenhaus Deutschlands**“, brachte es der Moderator Dr. Eckart von Hirschhausen auf den Punkt.



Zitat

„Wir leisten einen medizinischen Dienst vor Ort. Das muss Politik und Kommunen immer wieder deutlich gemacht werden. Wir müssen argumentieren mit der präventiven Arbeit, denn diese spart auf Dauer Kosten!“

Annette Köppel, Koordinatorin Mehrgenerationenhaus Pattensen

Unterstützerstrukturen und Netzwerke der Mehrgenerationenhäuser

In der darauf folgenden Diskussion ging es vor allem um die Unterstützerstrukturen und Rahmenbedingungen, die die Mehrgenerationenhäuser auch für ihre Arbeit in der Engagementförderung, benötigen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten vor Veranstaltungsbeginn die Chance, Fragen zu dieser Thematik zu beantworten: 1. *Wo fühlen Sie sich ausreichend in Ihrer Arbeit unterstützt?* 2. *Welche Unterstützung in der Arbeit mit Flüchtlingen wünschen Sie sich?* 3. *Wo geraten Sie persönlich an Ihre Grenzen? Was würde helfen?* Die Antworten wurden im Plenum vorgetragen.

Wo fühlen Sie sich ausreichend in Ihrer Arbeit unterstützt?

Das sagt
das
Publikum!

- Durch das Aktionsprogramm (fachliche Begleitung)!
- Durch Kooperationspartner: vor allem Wohlfahrtsverbände, Kommunen und Kirchen!
- Durch den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, auch in Arbeitskreisen o.ä.!

Moderator Dr. von Hirschhausen wollte von den Teilnehmenden der Veranstaltung wissen, wer weitere, außergewöhnlichere Kooperationsbeziehungen pflegt. Daraufhin gab es Wortmeldungen aus dem Publikum, die unter anderem die Zusammenarbeit mit einer Hundestaffel



(z.B. zur Unterstützung bei der Suche nach ‚verloren gegangenen‘ Seniorinnen und Senioren sowie an Demenz erkrankter Menschen), mit einem Katzensitter (z.B. bei Erkrankung von Katzenhalterinnen und Katzenhaltern) sowie mit einer örtlichen Wohnungsbaugenossenschaft (z.B. bei der Bereitstellung von kostenlosem Wohnraum) erläuterten. Diese Beispiele verdeutlichen die Kreativität der Mehrgenerationenhäuser, wenn es um den Aufbau von kooperativen Unterstützerstrukturen geht.

Zitat

„Die Wirtschaft noch stärker als Kooperationspartner zu gewinnen, wäre eine wichtige Aufgabe, die wir uns als Programmkoordinatoren für die nächste Zeit vornehmen können.“

Dr. Ralf Kleindiek, Staatssekretär BMFSFJ

Kirche und Verbände als Kooperationspartner der Mehrgenerationenhäuser

Auf die Frage des Moderators, ob die Mehrgenerationenhäuser die schwindende Rolle der Kirche und der Verbände für Engagement in der Gesellschaft auffangen, antwortete Dr. Christoph Braß, dass es eher um die Ergänzung der etablierten Strukturen gehe und Kirchen und Verbände als Kooperationspartner gesehen werden sollten. Kirchen und Verbände müssten aktiv Überzeugungsarbeit leisten, da Engagement nicht mehr selbstverständlich sei. Früher seien viele Menschen in diese Strukturen „hineingeboren“ worden und hätten gesellschaftliches Engagement von ihren Eltern vorgelebt bekommen. Allerdings habe beispielsweise die katholische Kirche in den vergangenen Jahren durch verschiedene Skandale viel Vertrauen verspielt, das jetzt mühsam wieder aufgebaut werden müsse, so Dr. Braß. In der Zusammenarbeit mit den Mehrgenerationenhäusern könnten hier wichtige Synergien entstehen.

Zitat

„Die Mehrgenerationenhäuser haben ein so starkes und breit angelegtes Profil, dass sie geborene Vernetzungspartner sind und viele weitere Partner finden können. In den Kommunen, in Ländern und im Bund müssen diese Netzwerke noch stärker für den Wissenstransfer und den Erfahrungsaustausch genutzt werden.“

Dr. Ansgar Klein, Geschäftsführer des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement

Gewinnung von freiwillig Engagierten

In der weiteren Diskussion ging es um die Gewinnung von freiwillig engagierten Helferinnen und Helfern. Annette Köppel vom Mehrgenerationenhaus Pattensen betonte, dass ein engagier-



tes Team und Unterstützung von außen die Grundlage für die gute Arbeit der Häuser seien. Sie fahre gut mit der Politik der offenen Türen: „**Niedrigschwellige Angebote ziehen auch Helferinnen und Helfer an**“, so Frau Köppel. Aus den Angeboten entwickeln sich oft zwischenmenschliche Kontakte, das heißt, Angehörige und Bekannte von Hilfebedürftigen steigen spontan ein, wenn sie das Angebot zu schätzen wissen. „**Allerdings darf das Werben von Freiwilligen nicht zur Verkaufsveranstaltung werden**“, warnte Annette Köppel.

Der Moderator, Dr. von Hirschhausen verwies in diesem Zusammenhang auch auf die Aktion „HelferHerzen“. Diese würdige die Arbeit von freiwillig Engagierten, die oft im Verborgenen arbeiteten und sich selbst nicht gern im Rampenlicht sehen würden. Allerdings sei es wichtig, diese Menschen wertzuschätzen und ein Bewusstsein für Engagement zu schaffen, um auch andere Menschen zum Nachahmen zu motivieren.

Beitrag der Mehrgenerationenhäuser in der Flüchtlingsarbeit

Dr. Klein ging in seinem Redebeitrag auch auf die Bedeutung der Mehrgenerationenhäuser in Bezug auf die aktuelle Flüchtlingswelle ein. Er betonte, dass alle Mehrgenerationenhäuser eine wichtige Rolle einnehmen können, wenn es darum geht, gegen unzivilisiertes Handeln vorzugehen.

Zitat

„Wir merken bei der Arbeit mit Flüchtlingen, dass wir mit Menschenfeindlichkeit konfrontiert werden. Diese stellt eine starke Belastung für die Haupt- und Ehrenamtlichen dar. Engagement und Prävention sind auch Antworten auf unzivilisiertes Handeln und Menschenfeindlichkeit.“

Dr. Ansgar Klein, Geschäftsführer des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement

„**Engagement muss zur Norm werden, um Nachahmer zu finden**“, ergänzte Dr. Eckart von Hirschhausen. Es sei wichtig, sichtbar zu werden und Zeichen zu setzen. Auch sollten die Medien verstärkt über gute Beispiele berichten und nicht nur negative Nachrichten verbreiten.

Dr. Kleindiek betonte, dass fast alle Mehrgenerationenhäuser bei der Flüchtlingsarbeit unterstützen, 2/3 auch direkt in der Arbeit mit Flüchtlingsfamilien. Mehrgenerationenhäuser seien auch bei der „Aktion Zusammenspiel“ dabei und organisierten Begegnungen von einheimischen Kindern und Flüchtlingskindern.¹ Der Staatssekretär kündigte personelle Unterstützung an: „**Um unter anderem die Mehrgenerationenhäuser zu entlasten, wird die Anzahl der Bun-**

¹ Quelle: Freiwilligenbefragung im Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser II (2015), N=2.393



desfreiwilligen um insgesamt 10.000 erhöht, die ab 2016 für ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit eingesetzt werden können. Wichtig ist auch, dass wir die Ehrenamtlichen nicht unbegleitet lassen. Fast 20 Prozent der Freiwilligen in den Mehrgenerationenhäusern fühlen sich mitunter überfordert. Wir sollten sorgsam mit den Freiwilligen umgehen und sie alle gut unterstützen.“, so Dr. Ralf Kleindiek.

Eine Teilnehmerin aus dem Publikum merkte an, dass die Beschäftigung von Bundesfreiwilligendienstleistenden einen relativ hohen bürokratischen Aufwand erfordere. Der Staatssekretär nahm den Hinweis dankend entgegen und bat um Benennung weiterer Hürden, die gegen die Beschäftigung von Bundesfreiwilligen sprechen.

Das sagt
das
Publikum!

Welche Unterstützung in der Arbeit mit Flüchtlingen wünschen Sie sich?

- Professionalisierung der Infrastruktur
- Klärung von Zuständigkeiten und Strukturen
- Mittel für Sprachkurse und interkulturelle Bildung
- Psychologische Begleitung
- Bürokratieabbau
- Konkrete, mehrsprachige Arbeitshilfen
- Ressourcen zur Anleitung und professionelle Koordination von Ehrenamtlichen
- Erfahrungsaustausch

Dr. von Hirschhausen leitete dazu über, dass es eine der wesentlichsten Aufgaben in der Flüchtlingsarbeit sei, den geflüchteten Menschen die deutsche Sprache näher zu bringen, um sie zu integrieren. „Jeder Euro, den wir in Leseförderung stecken, zahlt sich 25fach aus. Wir müssen Menschen befähigen, an Bildung teilzuhaben, indem sie lesen und schreiben lernen“, so Dr. von Hirschhausen.

Medienboxen

Übergabe der ersten Medienbox der Stiftung Lesen zur Unterstützung der Flüchtlingsarbeit in den Mehrgenerationenhäusern



Im Anschluss an die Podiumsdiskussion übergab Dr. Ralf Kleindiek zusammen mit dem Hauptgeschäftsführer der Stiftung Lesen, **Dr. Jörg F. Maas**, die erste von insgesamt 230 Medienboxen an das Mehrgenerationenhaus Pattensen. Die Medienboxen tragen den Titel „Willkommen in Deutschland. Mit Freunden gemeinsam lesen, basteln und spielen“ und wurden von der Stiftung Lesen in Zusammenarbeit mit dem Bundesfamilienministerium speziell für die Arbeit mit Flüchtlingsfamilien in den Mehrgenerationenhäusern zusammengestellt.

Sie enthalten Bücher, Spiele, eine Lieder-CD sowie Mal- und Bastelutensilien. Insbesondere Flüchtlingsfamilien mit Kindern sollen damit unterstützt werden, die deutsche Sprache zu erlernen und etwas über die deutsche Kultur zu erfahren. Dr. Kleindiek betonte die Bedeutung des Lesens für die gesellschaftliche Integration.

Zitat

„Mit den Medienboxen können die Kinder spielerisch und ohne Druck in ihre neue Welt und die neue Sprache eintauchen. Daneben bietet das gemeinsame Lesen, Vorlesen und Spielen nicht nur den Kindern, sondern auch ihren Familien die Möglichkeit, die neue Kultur ganz ungezwungen kennen zu lernen.“

Dr. Jörg F. Maas, Hauptgeschäftsführer Stiftung Lesen

Ergänzend zu den Boxen werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Mehrgenerationenhäuser durch Seminare zur richtigen Anwendung der Boxen geschult. Dr. Kleindiek versprach eine unbürokratische Aufstockung, falls die Medienboxen nicht ausreichen sollten.



3. Impulsreferat Prof. Dr. Andreas Kruse: „Wirkungen des freiwilligen Engagements“



Voraussetzung für gutes Engagement

„Der Mensch muss sich selbst Freund sein und sich selbst reflektieren“, hielt Herr Prof. Dr. Andreas Kruse in seinem Vortrag fest. Manche Menschen versuchten durch ihr Engagement zu zeigen, dass sie wertvoll seien. Diese seien zwar anderen Menschen Freund, aber nicht unbedingt sich selbst. Damit täten sie sich nicht nur Gutes. Erfolgreiches Engagement bedürfe einer hohen Übereinstimmung mit den ei-

genen Werten, Wünschen, Hoffnungen und Zielen. **„Engagement beginnt mit der differenzierten Wahrnehmung der eigenen Person, ansonsten läuft man Gefahr, sich im Engagement zu verlieren und von außen getrieben zu werden“**, warnte Dr. Kruse vor zu viel Aktionismus.

„Engagement funktioniert nur wirklich, wenn es aus der Persönlichkeit hervorgeht und wenn man es für andere tut – nicht um Anerkennung zu erfahren.“ Freiwilliges soziales Engagement sei nichts für Narzissten - gleichwohl es auch eitle Engagierte gebe - sondern für Menschen, die Freude daran haben, etwas für andere zu tun.

Warum tut Engagement gut?

Nach Victor Frankl in seinem Werk „Sinnglück – das Glück der Schaffenden“ stellt sich Lebensglück und Sinn nur ein, wenn man sein Leben in den Dienst einer Sache, Idee oder eines anderen Menschen stellt. Am meisten Sinnglück stellt sich ein, wenn Menschen etwas geschaffen haben, das ihnen zeigt, dass sie zu etwas nützlich waren, etwas beitragen konnten, etwas Sinnvolles taten, dass sie zu etwas nütze sind, präzisierte Herr Prof. Dr. Kruse. Wenn Engagierte die Erfahrung machen, dass das, was sie tun, ein wertvoller Dienst an einer Sache oder an einem Menschen ist, dann haben sie eine weitere Grundlage für ein sie selbst erfüllendes, gutes Engagement geschaffen.



Zitat

„Das Engagement der Zivilgesellschaft gilt mir als eine der höchsten Formen demokratischen Handelns. Würden wir uns alle ins Private zurückziehen, wäre unsere Demokratie ausgehöhlt, weil in keiner Weise mehr lebendig. Die Erfahrung, etwas für andere tun zu können, ist essentiell für Engagierte.“

Prof. Dr. Andreas Kruse

Professor Kruse forderte in seinem Vortrag aber auch eine Dankes- und Anerkennungskultur in der Gesellschaft. Engagierte bräuchten eine Rückmeldung, dass ihre Arbeit für das Gemeinwohl wertvoll ist.

Zitat

„Wenn wir uns gut engagieren wollen, z.B. in der Hospizhilfe, ist es notwendig, dass wir immer wieder auf andere Menschen zugehen. Aber für das psychische Wohlbefinden ist es genauso wichtig, dass wir uns immer wieder in unsere eigene Familie, in unsere Partnerschaft und in uns selbst zurückziehen und darüber reflektieren, was wir tun. Es ist nichts gewonnen, wenn aus Engagement übertriebenes, hektisches Treiben wird.“

Prof. Dr. Andreas Kruse

Die Rolle der Mehrgenerationenhäuser in der Engagementkultur

Prof. Kruse sieht die Mehrgenerationenhäuser in der Rolle, den Austausch der Generationen zu fördern und an die nachfolgende Generation etwas weiterzugeben. **„Auch Kinder und Jugendliche sollten sich engagieren. Wir haben bei den Jungen bemerkenswerte Engagementpotenziale“**, stellt der Professor fest. Es sei eine wichtige Erfahrung für die geistige und seelische Entwicklung, andere Menschen zu unterstützen und ihnen helfen zu können. Die Mehrgenerationenhäuser können ihre Philosophie der Generationenperspektive und Solidarität an junge Menschen weitergeben. Diese sollten ein Gefühl dafür bekommen, dass es in der Gesellschaft auch auf Mitverantwortung und Mitmenschlichkeit ankomme. Die Überschrift dafür könnte lauten: **„Von der nützlichen Erfahrung, nützlich zu sein.“**



4. Podiumsdiskussion „Wohlbefinden der Engagierten, persönliche Grenzen und Unterstützungsmöglichkeiten“

Als Abschluss der Veranstaltung diskutierten Vertreterinnen der Mehrgenerationenhäuser und der „HelferHerzen“ mit Herrn Prof. Dr. Kruse über persönliche Grenzen des Engagements durch Überforderung sowie Tipps, wie man Überforderung vorbeugen könne.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Diskussionsrunde waren:

- Prof. Dr. Andreas Kruse
- Bettina Unterberg, Projekt „HelferHerzen“
- Gudrun Greger, Koordinatorin Mehrgenerationenhaus Haßfurt
- Anna Iris Henkel, wissenschaftliche Begleitung des Aktionsprogramms
- Stimmen aus dem Publikum



Engagementtypen

Anna Iris Henkel von der wissenschaftlichen Begleitung des Aktionsprogramms berichtete, wer sich besonders stark engagiert und demnach potenziell von Überforderung bedroht ist. **„Es gibt keinen typischen Engagierten, aber die Mehrzahl der Engagierten in Mehrgenerationenhäusern sind Frauen.“** Mehrgenerationenhäuser sind für viele Menschen besonders attraktiv, da sie zeitlich und inhaltlich flexible Möglichkeiten des Engagements bieten. Menschen können in den Häusern genau das machen, was sie am besten können oder wofür sie sich am meisten interessieren. Männer engagieren sich gerne handwerklich und fühlen sich generell eher von den klassischen Verbandsstrukturen angesprochen.

Dr. von Hirschhausen erzählte in diesem Zusammenhang von Pfarrer Franz Meurer, der in seiner Kirche in Köln gute Beispiele liefere, wie man auch Männer ins Engagement stärker einbinden könne. Dort könnten arbeitslose Jugendliche einen Gabelstaplerführerscheins erwerben, um ihnen den Einstieg ins Berufsleben zu erleichtern. Dazu gebe es Fahrradwerkstätten oder Repaircafés. Denn, so der Arzt und Kabarettist: „Männer wollen auch gebraucht werden, aber nicht unbedingt in den wortlastigen Bereichen, sondern dort, wo sie sich nützlich machen können, ohne groß Reden zu müssen.“



Das sagt
das
Publikum!

Wo geraten Sie persönlich an Ihre Grenzen? Was würde helfen?

- Planungsunsicherheit → langfristige Finanzierung und mehr Ressourcen nötig
- Psychologische Belastung → professionelle Begleitung und Supervision nötig
- Zu viel Bürokratie → Bürokratieabbau nötig
- Zu wenig Anerkennung und Unterstützung → mehr gesellschaftliche Wertschätzung nötig
- Fachliche Defizite → Ausgebildete Fachkräfte und Fortbildungen nötig

Woran erkennt man Überforderung?

Dr. Kruse wies darauf hin, dass man einen Spiegel braucht, um Überforderung zu erkennen. Das könnten Partner oder Familie sein, die einem signalisieren, dass man sich übernimmt. Oft würden diese Warnungen aber ignoriert. **„Vor allem die Warnzeichen des Körpers sollten sehr ernst genommen werden!“**, mahnte der Professor. Ansonsten drohe eine Erschöpfungsdepression. Um dieser Gefahr vorzubeugen, könne man sich morgens und abends fünf Minuten Zeit nehmen, um den Tag zu reflektieren und zu überlegen, was man erreicht hat. **„Der Mensch braucht Momente der Einkehr in der Hektik des Alltags“**, sagte Professor Kruse.

Zitat

„Wie kann man für etwas brennen ohne auszubrennen? Helfer müssen lernen, sich selber Hilfe zu holen, wenn sie sich überfordert haben. Und eins der ersten Zeichen für Burnout oder Depression ist: ich verliere die Freude an dem, was ich eigentlich gerne mache, ich stumpe innerlich ab und schwinde weniger mit anderen Menschen mit.“

Dr. Eckart von Hirschhausen

Dr. von Hirschhausen ergänzt, man könne sich selbst die Frage stellen, wie schwingungsfähig man in seinen Emotionen ist, also wie sehr man sich mit anderen freuen, lachen oder begeistern kann. Wenn diese Emotionen nicht mehr gefühlt werden, solle man sich unbedingt Hilfe holen.



Auch Bettina Unterberg von den „HelferHerzen“ hat schon die Erfahrung gemacht, sich durch das Engagement zu überfordern. Sie begleitet ältere Menschen zum Arzt und hat allein in diesem Jahr schon 135 Autofahrten zu Arztbesuchen absolviert. Als sie sich damit überfordert gefühlt hat, hat sie sich eine Auszeit genommen und ihre ehrenamtliche Tätigkeit neu organisiert. Von der Einrichtung, in der sie ehrenamtlich tätig ist, wurde ihr ein Diensthandy zur Verfügung gestellt, um ihr Privatleben und ihre Engagementtätigkeit stärker voneinander zu trennen. Sie sagt aber auch, dass sich **„viele Betreuer und Familien viel zu sehr auf die Arbeit der Ehrenamtlichen verlassen“**.

Zitat

„Viele Freiwillige engagieren sich in den Bereichen, in denen sie selbst eine persönliche Geschichte oder eben auch Belastung mitbringen. Hier ist viel Beziehungsarbeit nötig, um Erfahrungen zu verarbeiten und die Engagementtätigkeit zu stärken.“

Anna Iris Henkel, wissenschaftliche Begleitung des Aktionsprogramms

Dr. von Hirschhausen ergänzte: **„Engagement ist heilsam für die Seele, darf aber kein Ersatz für eine Therapie sein!“**

Wie kann man Überforderung vorbeugen?

Dr. von Hirschhausen verwies darauf, dass es bestimmte Resilienzfaktoren gibt, die man im Laufe seines Lebens erwirbt und die bei der Bewältigung von Lebensaufgaben helfen. Je nach Ausprägung der Resilienzfaktoren seien die Engagierten mehr oder weniger bedroht von Überforderung.

Resilienzfaktoren

- eine positive Selbstwahrnehmung
- eine angemessene Selbststeuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Soziale Kompetenzen
- Angemessener Umgang mit Stress
- Problemlösekompetenz



Zitat

Was macht seelisch stark? Freunde finden und pflegen! Am besten einen roten Kringel im Adressbuch um die Menschen machen, mit denen man Lachen, Weinen und Schweigen kann. Ein Freund ist einer, der die Melodie in deinem Herzen kennt und dich daran erinnern kann, wenn du sie selbst vergessen hast. Zweitens: Seine Stärken nutzen für ein sinnvolles Ziel, eine Aufgabe, die über einen selber hinausweist. Drittens: Humor! Die Fähigkeit über Stresssituationen, äußere und innere Widersprüche nicht verrückt zu werden sondern zu lachen, ist einer der entscheidenden Schutzfaktoren für die Seele. Und jeder Mensch hat Humor. Wenn man ihn verlieren kann, kann man ihn auch wieder finden!

Dr. Eckart von Hirschhausen

Gudrun Greger, Koordinatorin des Mehrgenerationenhauses Haßfurt, berichtete, dass sie die Erfahrung gemacht habe, dass regelmäßige Gesprächsrunden und Supervision von Hauptamtlichen den freiwillig Engagierten dabei helfen, das Erlebte zu verarbeiten. Darüber hinaus sei es wichtig, dass die Freiwilligen selbst entscheiden, wie viel sie sich engagieren möchten. Und hierfür bedarf es der Begleitung von Hauptamtlichen. **„Professionelles Management von Freiwilligen kostet Zeit“**, ergänzte Frau Greger.

Das schützt vor Überforderung

- Belastende Dinge aufschreiben oder mit anderen besprechen (Supervision, Gesprächsrunden)
- Trennung zwischen Arbeit und Privatleben, z.B. durch Arbeitskleidung, Diensthandy
- Zeitliche Begrenzung des Engagements
- Balance zwischen Ehrenamt und Hauptamt
- Achtsamkeit im Umgang mit Menschen
- Glückstagebuch führen
- Eigene Stärken und Interessen besser nutzen
- Warnhinweise vom sozialen Umfeld und Körper ernst nehmen

Dr. von Hirschhausen und Prof. Kruse rieten, sich vor allem auf seine eigenen Stärken und Fähigkeiten zu konzentrieren und diese gezielter einzusetzen. **„Persönliche Stärken bekommt man durch soziale Beziehungen mitgeteilt“**, weiß Dr. Kruse. Allerdings erscheinen diese Dinge einem oft selbstverständlich. Er plädierte dafür, die eigenen Fähigkeiten schätzen zu lernen



und dankbar dafür zu sein. Außerdem betonte der Professor die qualitative Dimension von Engagement: „**Es ist wichtig, sich in der Tiefe zu engagieren und ganz auf eine Sache zu konzentrieren**“, so Prof. Kruse. Das sei für alle Beteiligten befriedigender als wenn man nur nach der quantitativen Dimension schaue, also wie viel Zeit jemand für Engagement aufwendet. Sein Plädoyer: lieber ein gutes Gespräch in der Woche, als viele gehetzte Stunden.

Dr. Eckart von Hirschhausen verwies abschließend auf die positive Wirkung von Musik und Tanz, um Resilienz zu stärken und um Demenz zu verhindern. „**Es gibt bis heute kein Medikament, was gegen Alzheimer gut hilft. Was aber hilft: neugierig bleiben, soziale Kontakte pflegen und so viel wie irgend geht singen und tanzen!**“ Daraufhin nutze er die Chance, das Publikum zu einem gemeinsamen Geburtstagskanon „Viel Glück und viel Segen“ für eine Teilnehmerin anzuleiten.