

PÄDAGOGIKBAUSTEIN

Umgang mit **Freiwilligen** mit
psychischen Herausforderungen

Beeinflussende Faktoren und Diagnosen

Was bringen unsere FW mit?

- Genetische Prädisposition
 - (frühe) Kindheit
 - Sozioökonomischer Status (erzeugt: Leistungsdruck, Angst zu Versagen, Existenzängste)
 - Alter, Geschlecht
 - Gesellschaftliche Strukturen
 - Traumata – belastende Erlebnisse
- Angst- und Panikstörungen
 - Affektive Störungen (unipolare Depression= häufigste Form von Depression; kann sich äußern durch: gedrückte Stimmung, Interessen- und Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit; körperliche Beschwerden)
 - Suchterkrankungen – stoffgebunden: Alkohol, Nikotin, Medikamente und stoffungebunden: Medienabhängigkeit, Kaufsucht



Diagnose
=
Diagnose?
Nein



- Mehrere Perspektiven
- Psychische Erkrankungen sind individuell – werden unterschiedliche wahrgenommen
- Unterschiedlicher Leidensdruck und Ausprägung
- Fokus auf das Individuum

Welche **Hilfe** gibt es für Betroffene?

Prävention

- Stressreduktion
- Achtsamkeit
- Aufklärung
- Ressourcen nutzen lernen

Beratung

- Beratungsstellen vor Ort
- Online-Beratung
- Telefonische Beratung

Therapie

- Psychotherapie
- Medikamentöse u. stationäre Behandlung
- Individuelle Therapiewege



Wo befinden wir uns?

Was ist unsere Aufgabe als Mentor*in?

- **Beratung zur professionellen Beratung**
- **Selbstschutz – wir sind nicht dazu ausgebildet bei psychischen Herausforderungen z.B. Handlungsempfehlungen zu geben**
- **Fokus auf die Prävention und die Einsatzstelle z.B. Austausch, Aufgabenbereiche und Rahmenbedingungen**
- **Hilfestellungen auf der Homepage unter fwd-sport.de „Kontakt“ – „Hilfestellungen für Freiwillige“**



**Professionelle Beratung/
ausgebildetes Personal**



Das Setting der Freiwilligendienste im Sport

Chancen und Herausforderungen

Chancen in den Freiwilligendiensten

→ Im Rahmen der Seminare


- Achtsamkeitsworkshops
- Aufklärungsangebote zu psychischen Erkrankungen
- Selbstreflexion – eigene Ressourcen Erkennen
- Persönlichkeitsentwicklung – Werte und Motivatoren
- Positive Gruppenerfahrung

→ In der Einsatzstelle

- Feste Ansprech- und Vertrauenspersonen – regelmäßiger Austausch
- Reflexion der ersten Berufserfahrung – Aufgaben und Arbeitsbereiche kennenlernen
- Interessen ausbauen
- Verminderter Leistungsdruck
- Bildungs- und Orientierungsjahr

Herausforderungen in den Freiwilligendiensten

- Präsenzwochen mit unbekanntem Gruppen
- Feste Strukturen der FWD (Präsenztage, Vollzeit etc.)
- Zeitkontingent für Einzelgespräche eingeschränkt
- Umgang mit Extremsituationen
- Übertragung von (zu viel) Verantwortung
- Betreuung großer (Kinder)Gruppen



Wie kann ich
als Mentor*in
Betroffenen
helfen?

Das brauchen Betroffene.

- Wahrnehmung des Problems ansprechen („Mir ist aufgefallen..“ → Fürsorge u. Wertschätzung; Du bist mir nicht egal!)
- Zeit nehmen und zuhören
- Symptome u. Probleme ernst nehmen (Symptome nicht klein reden oder mit „schlimmeren“ Fällen vergleichen → Wichtigkeit der Gefühle der Person)
- Situation anerkennen – es muss nicht immer „alles gut werden“ (es ist ok offen zu sagen, dass die Situation blöd/schwierig ist und es nicht leicht ist damit umzugehen)
- Fragen, was die betroffene Person sich selbst wünscht (Eigenmotivation stärken, was braucht die Person?)
- Im Austausch bleiben – Nach dem Wohlergehen erkundigen



Das brauchen Betroffene **nicht**.

- Jemand, der*die wegschaut
- Jemand, der*die sie durch alle Krisen trägt → Selbstwirksamkeit (nicht über den Kopf der Betroffenen Hilfen koordinieren und organisieren)
- Körperliche Nähe (kann triggern und ggf. zu Flashbacks führen; wir sind die falschen Ansprechpersonen dafür)
- Mit anderen ungefragt über sie sprechen - Schweigepflicht



Selbsteinschätzung - Was kann ich **leisten** und was **nicht**?

- präventiv handeln und Beratung zur professionellen Beratung
- Wertschätzende und akzeptierende Haltung
- Individuelle Kapazität berücksichtigen – zuhören und ggf. vermitteln
- Grenzen setzen und transparent machen
- Offene und ehrliche Kommunikation

Selbsteinschätzung - Was kann ich leisten und was nicht? Padletsammlung

A screenshot of a Padlet board with a green background. It contains seven sticky notes of various colors (purple, pink, white) with text and heart icons indicating likes.

- Ich kann nicht der Ersatz für den Freundeskreis sein.** (Purple, 0 likes)
- Therapieren oder Handlungsanweisungen geben** (Pink, 1 like)
- offenes Ohr ja aber direkte private Probleme überschreiten teilweise die Kompetenz bzw. den zeitlichen Rahmen** (Pink, 1 like)
- Der Person die Arbeit abnehmen, sich mit dem Problem zu beschäftigen.** (Pink, 2 likes)
- das kann ich nicht leisten** (White, 0 likes)
- Diagnose stellen** (Pink, 3 likes)
- Ich bin kein Ersatz für das Elternhaus oder das persönliche Umfeld.** (Purple, 2 likes)

A screenshot of a Padlet board with a green background. It contains six sticky notes of various colors (pink, white, purple) with text and heart icons indicating likes.

- ggf. auch nicht alles zu ermöglichen, dann aber offen und transparent sein** (Pink, 1 like)
- Ich kann nicht therapieren** (Pink, 1 like)
- "Ratschläge" geben,** (Pink, 0 likes)
- Das kann ich nicht leisten!** (White, 0 likes)
- "Ich bin nicht die Mama o.ä."** (Pink, 3 likes)
- "Probleme abnehmen"** (Pink, 0 likes)



Das persönliche Gespräch suchen und dann auch entsprechende Handlungen daraus ableiten.
 ♥ 5

Offenes Ohr anbieten
 ♥ 4

an Vertrauenspersonen übergeben
 ♥ 2

Fehlerkultur vorleben - aus Fehlern lernt man
 ♥ 1

Aufgabenbereiche besprechen und ggf. neu strukturieren - Interessen mehr berücksichtigen
 ♥ 5

Kontakt zur psychischen Beratungsstelle herstellen
 ♥ 2

vermitteln an den Betriebsarzt
 ♥ 0

Fragen, ob das Problem in der Einsatzstelle liegt
 ♥ 3

Hilfe anbieten, um einen Beratungstabelle zu finden
 ♥ 4

Zuhören und je nach Problem beim weiteren Vorgehen unterstützen
 ♥ 2

Das kann ich leisten:
 ♥ 0

Durck rausnehmen
 ♥ 3

Regelmäßig das Gespräch suchen und die Wahrnehmung der Aufgaben länger als nur Minuten prüfen/ansehen
 ♥ 2

Wenn Problemfelder z.B. während der täglichen Arbeit erkannt werden an entsprechend Verantwortliche (Lehrer/Trainer) leiten und Lösungsansätze begleiten. Nicht davor scheuen, externe Hilfeleistungen in Anspruch zu nehmen. !Diskretion-ggf auch erst nach RÜ mit ASC aufgrund dort gemachter Erfahrungen
 ♥ 3

Hilfestellung zur Stressreduktion und Äußerungen bei Arbeiten in der Einsatzstelle erarbeiten
 ♥ 4



regelmäßige Gesprächszeiten ♡ 5	regelmäßige Gespräche ♡ 2	regelmäßige Gespräche mit den Freiwilligen führen ♡ 5	Wir führen Elterngespräche! ♡ 0	Aufgaben anpassen ♡ 6	Motivation durch Einbringen lassen eigener Ideen - und umsetzen lassen (ggf. mit Unterstützung) ♡ 2
Regelmäßige Besprechungen, persönlich oder telefonisch ♡ 4	Gesprächsbereitschaft signalisieren, feste Termine vereinbaren ♡ 2	Zuhören! ♡ 1	Gespräch suchen und offen ansprechen ♡ 6	Personelle Unterstützung anbieten zum Beispiel im Übungsbetrieb ♡ 4	Vertrauenspersonen, unabhängig vom Mentor schaffen! ♡ 8
Gespräche suchen in anderer Umgebung, in Ruhe! ♡ 3	jederzeit ansprechbar sein ♡ 3	Besprechungen im Team und Einzel ♡ 4	regelmäßige Abstimmungen mit anderen Personen, die mit den FSJ-lern arbeiten ♡ 1	Gespräche führen Hilfestellung anbieten mögliche Lösungswege aufzeigen Motivieren ♡ 5	Absprachen und Arbeitsaufträge einhalten ♡ 0
Wir hören zu. ♡ 1	Wir schaffen Lösungen! ♡ 0	Das kann ich leisten! ♡ 0	Sich Zeit für feste Gesprächstermine nehmen ♡ 3	echtes Verständnis aufbringen, Zuhören, sich Zeit nehmen, Motivieren, Ausprobieren lassen, Zeit geben ♡ 4	Ruhezeiten beachten und geben, regelmäßig!! ♡ 2
Wünsche der Freiwilligen bei Einsatzplanung berücksichtigen ♡ 5	Arbeitszeiten anpassen Inhalte anpassen ♡ 2	Grenzen setzen ♡ 2	Arbeitszeiten innerhalb der Woche anpassen ♡ 3	Loben / Stärken aufzeigen ♡ 0	achtsam sein; Arbeitsaufträge und Arbeitszeiten im Auge behalten ♡ 5
Wir passen das Arbeitsumfeld individuell an. ♡ 2	Im Angebot hospitieren ♡ 3	Häufige, angebrachte Motivation ♡ 1	Fehler zulassen ♡ 8		



Wie gehe ich vor?

1. Beobachten und Erkennen
2. Sich selbst informieren und ggf. mit Kolleg*innen austauschen
3. Ansprechen
4. Gespräch führen
 - Haltung: wertschätzend, akzeptierend
 - Klare Kommunikation, Zeitrahmen vereinbaren
 - Aktives Zuhören, Erzählaufforderungen
 - Druck rausnehmen
5. Gemeinsam nach individuellem Ziel suchen, Unterstützung bei der Vermittlung passgenauer Hilfen

