



Sterntaucher[★]

Engagement von Menschen

mit psychischen Beeinträchtigungen



Impressum

Freiwilligenagentur Magdeburg e.V.
Projekt **STERNTAUCHER**

Jana Schulze
Einsteinstraße 9 . 39104 Magdeburg
Telefon 0391 / 54 95 841
info@sterntaucher.info
www.sterntaucher.info

Redaktion: Jana Schulze, Marcus Lahn
Fotos: Marcus Lahn, Kevin Lüdemann
Layout: rothSTICH grafik | design
Druck: eindruck



Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen kann ein ehrenamtliches Engagement ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbständigkeit und Akzeptanz, zu höherer Lebensqualität und gesellschaftlicher Teilhabe sein. Um ihnen ein sinnstiftendes Tätigkeitsfeld zu erschließen, bietet die Freiwilligenagentur Magdeburg betroffenen Freiwilligen spezielle Unterstützungs- und Begleitangebote, die ihnen neue Lebensperspektiven eröffnen: Sie werden aktiv und übernehmen mehr Verantwortung, für sich und auch für andere. Manche begleiten ältere Menschen bei Ausflügen mit dem Rollstuhl oder helfen Kindern beim Lesenlernen, andere unterstützen Organisationen bei Veranstaltungen oder übernehmen Pflegearbeiten im Garten. Im Engagement werden sie nicht als Hilfesuchende sondern als wertvolle Hilfe wahrgenommen. Sie bringen ihre Stärken und Erfahrungen ein, knüpfen soziale Kontakte und erleben Sinn und Anerkennung.

Das im Rahmen des Projektes **STERNTAUCHER** entwickelte Beratungs- und Unterstützungskonzept wurde 2012 mit dem bagfa-Innovationspreis „Teilhabe und Vielfalt im Engagement gestalten“ ausgezeichnet. Von der Jury wurde besonders gelobt, dass der praxisorientierte Ansatz aktuellen Herausforderungen folgt und deutlich macht, wie Engagement gesellschaftliche

Teilhabe von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen fördern kann.

Viele positive Rückmeldungen von Freiwilligen und Organisationen bestätigen: Die Begleit- und Unterstützungsangebote haben sich bewährt und werden deshalb in die kontinuierliche Arbeit der Freiwilligenagentur zur Engagementförderung integriert.

Die nachfolgend beschriebenen Aktivitäten und guten Beispiele können Freiwillige ermuntern, trotz Beeinträchtigung ein ehrenamtliches Engagement auszuprobieren und Einrichtungen erfahren, dass es sich lohnt, sich für die notwendigen Rahmenbedingungen einzusetzen.



Jana Schulze
Projektkoordinatorin

Projektidee

Die Erfahrung zeigt, dass es für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung schwieriger ist, ein passendes Engagement zu finden. Deshalb geht es vorrangig darum, Rahmenbedingungen zu schaffen, die ihnen einen leichteren Zugang und auch dauerhaftes Engagement ermöglichen und Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

„Weil man was tut, hat man Kontakt. Man ist unter Menschen, kann reden und hat Ansprechpartner. Ich kann zudem helfen, wo Hilfe nötig ist. Das Gefühl gebraucht zu werden und auch Anerkennung zu bekommen, ist wichtig. Wobei mir die größte Anerkennung ist, wenn ich sehe, wie andere sich freuen. Das ist auch mein Antrieb mich weiter zu engagieren.“

Dazu arbeitet die Freiwilligenagentur auf verschiedenen Ebenen:

- Interessierte werden beraten, in passende Tätigkeitsfelder vermittelt und während des Engagements begleitet.
- Gemeinwohlorientierte Einrichtungen können Beratungs- und Qualifizierungsangebote zu grundlegenden Fragen der Zusammenarbeit mit Freiwilligen mit psychischen Beeinträchtigungen nutzen.
- Eine Vernetzung mit zahlreichen Fachstellen, die Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen vorhalten, ermöglicht einerseits die qualitative Absicherung der Beratungs- und Qualifizierungsangebote. Andererseits wirken diese als Multiplikator/innen und informieren psychisch erkrankte Menschen über Möglichkeiten eines freiwilligen Engagements.
- Eine aktive Öffentlichkeitsarbeit trägt dazu bei, auf Ausgrenzung und Stigmatisierung von psychisch kranken Menschen aufmerksam zu machen.



Wolfgang B. ist als SamstagsHelfer bei kurzfristigen Einsätzen in unterschiedlichen Einrichtungen aktiv, z.B. hilft er beim Auf- und Abbau von Ständen bei Stadtteil- und Kinderfesten, spielt den Osterhasen für die Kinder einer Kindertagesstätte oder unterstützt die Pfadfinder/innen beim Bau eines Baumhauses.



Maxi S. ist im Puppentheater tätig und unterstützt hier die Theaterpädagogin. Sie kontaktiert z.B. Kindertagesstätten und Schulen, für die die theaterpädagogischen Angebote interessant sein könnten, plant Führungen durch die Figurenspielsammlung und wirkt bei verschiedenen Angeboten für Kinder mit.



Engagementberatung und -begleitung

Interessierte werden beraten und in passende Tätigkeitsfelder vermittelt. Auf Wunsch ist eine Begleitung zum Erstgespräch in der Einsatzstelle möglich. Während des Engagements wird kontinuierlich Kontakt zu den Freiwilligen gehalten, um bei eventuell auftretenden Problemen schneller reagieren zu können. Hier geht es vor allem auch um Motivation und „Mutmachen“ zur Überwindung von Hindernissen im Engagement. Darüber hinaus werden regelmäßige Treffen zum Erfahrungsaustausch für die Freiwilligen angeboten.

Die Freiwilligen sind in ganz unterschiedlichen Bereichen tätig: Sie übernehmen Besuchsdienste in Alten- und Pflegeheimen, helfen im Büro oder geben Kindern Lernunterstützung. Regelmäßige Treffen bieten ihnen die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu unternehmen und sich über Erfahrungen auszutauschen.

Das Beratungs- und Begleitangebot wird zunehmend nachgefragt. Häufig kommen die Betroffenen über die Sozialen Dienste der beiden in Magdeburg ansässigen Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie, über den Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt oder ihre Therapeut/innen.





Mario K. ist regelmäßig in der Wohnküche einer Seniorenwohnanlage tätig. Hier gibt es ein Mittagsangebot für die Bewohner/innen. Mario K. hilft beim Einkauf, bei der Vorbereitung des Essens und beim anschließenden Aufräumen.



„Ich wollte Zuhause rauskommen, da mir sonst die Decke auf den Kopf gefallen wäre. Hier bin ich gut aufgehoben und habe einen regelmäßigen Tagesablauf. Sonst hätte ich geschlafen, geschlafen und geschlafen und den ganzen Tag vergeudet. So hat man eben eine Aufgabe, die man erfüllen kann. Und es freut mich, dass ich den älteren Menschen Abwechslung bringe.“

Rainer M. hat die Pflege des Aquariums in einem Altenpflegeheim übernommen. Regelmäßig einmal in der Woche kümmert er sich dort um die gründliche Reinigung des Aquariums und die Pflege der Fische.



„Ich arbeite ehrenamtlich, weil ich eine Beschäftigung brauchte, um nicht Zuhause herumzusitzen und weil ich gern anderen Leuten helfe. Es hilft mir irgendwie weiterzukommen im Leben. Vorher hatte ich mich mehr zurückgezogen, und jetzt bin ich doch ein bisschen offener geworden.“

Beratung und Qualifizierung für Einsatzstellen

Mit der Qualifizierungsreihe „Engagement von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen – Herausforderung und Gewinn“ und in individuellen Beratungsgesprächen werden interessierte Einrichtungen über Grundlagen und Besonderheiten in der Zusammenarbeit mit psychisch kranken Freiwilligen informiert.

Die Qualifizierungsreihe besteht aus fünf Modulen:

- Modul 1 **Psychisch krank – was heißt das eigentlich?**
- Modul 2 **Engagement macht Sinn**
- Modul 3 **Freiwilligenkoordination in Organisationen**
- Modul 4 **Begleitung von Freiwilligen**
- Modul 5 **Erfahrungsberichte und Reflexion**





Zusammenarbeit mit Fachstellen

Fach- und Beratungsstellen unterstützen mit ihrem Know-How und informieren über das Angebot. Die Freiwilligenagentur Magdeburg ist in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Magdeburg (Arbeitsgruppe Erwachsenenpsychiatrie) sowie als Bündnispartner im „Bündnis gegen Depression Sachsen-Anhalt“ vertreten.





Öffentlichkeitsarbeit

Mit vielfältigen Aktivitäten und Maßnahmen (z.B. Flyer, Homepage, Ausstellung, Plakatkampagne, Fachveranstaltungen) informiert die Freiwilligenagentur zum Thema und macht auf das Problem der Stigmatisierung und Ausgrenzung psychisch kranker Menschen aufmerksam.

Ein Flyer und die Homepage www.sterntaucher.info informieren über Inhalte und aktuelle Aktivitäten. Eine Ausstellung, die gemeinsam mit Freiwilligen entwickelt wurde, gibt Einblicke in das Leben von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

Gemeinsam mit verschiedenen Kooperationspartnern und dem PARITÄTischen Sachsen-Anhalt als Träger setzte die Freiwilligenagentur eine landesweite Plakatkampagne zur Gleichstellung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen um.

Fachveranstaltungen bieten eine gute Möglichkeit, gemeinsam mit Einrichtungen und Fachstellen Erfahrungen auszutauschen und nach außen zu tragen.



Ausstellung „Meine Welt. Deine Welt?“

Über einen Zeitraum von drei Monaten haben sich sechs Freiwillige intensiv mit ihrem Lebensalltag, ihren Gefühlen und ihrem Erleben auseinandergesetzt, um anderen Menschen das Thema **Psychische Erkrankungen** ein Stück näher zu bringen. Bei der kreativen Umsetzung wurden sie von dem Magdeburger Cartoonisten Philipp Hubbe unterstützt. Es sind insgesamt sechs Aufsteller entstanden, die einen Einblick in das Leben von Menschen geben, deren Alltag von der täglichen Auseinandersetzung mit ihrer Krankheit, von Vorurteilen und Stigmatisierung geprägt ist, die aber mehr oder weniger gelernt haben, ihre Erkrankung zu akzeptieren und ihr Leben entsprechend zu gestalten.

Die Ausstellung soll an möglichst vielen Orten in der Öffentlichkeit präsent sein und kann bei Interesse kostenfrei ausgeliehen werden.

Sie besteht aus insgesamt neun RollUps (inkl. einem RollUp mit Erläuterungen zur Ausstellung und zwei zu den häufigsten psychischen Erkrankungen). Die RollUps können in handlichen Tragetaschen transportiert und ohne weitere Hilfsmittel aufgebaut werden. Aufgebaut sind sie jeweils 2,25 m hoch und 0,85 m breit.

Ein Begleitflyer gibt weitere Hintergrundinformationen zu den sechs RollUps der Freiwilligen. Er wird in der gewünschten Anzahl zur Verfügung gestellt.



„Meine Tochter ist jetzt 17 Jahre und betroffen und damit auch wir,
ihre Familie. Das Gefühl der Hilflosigkeit ist unglaublich mächtig!
Danke für die Ausstellung.“

Ich werde von „Sterntaucher“ erzählen.
Vielleicht findet sie eine Perspektive für die Zukunft.“

„Schöne Ausstellung! Ich finde, man sollte verzweifeln und
unsicheren Menschen versuchen Halt zu geben. Verständnis,
Nähe und ein positives Umfeld sind Balsam für die Seele.“



Sterntaucher[★]

MeineWelt. Deine Welt?

ZEIT	Handwritten notes	ZEIT	Handwritten notes	Handwritten notes
08:00	Markus	10:00	Markus	Markus
08:15	Markus	10:15	Markus	Markus
08:30	Markus	10:30	Markus	Markus
08:45	Markus	10:45	Markus	Markus
09:00	Markus	11:00	Markus	Markus
09:15	Markus	11:15	Markus	Markus
09:30	Markus	11:30	Markus	Markus
09:45	Markus	11:45	Markus	Markus
10:00	Markus	12:00	Markus	Markus
10:15	Markus	12:15	Markus	Markus
10:30	Markus	12:30	Markus	Markus
10:45	Markus	12:45	Markus	Markus
11:00	Markus	13:00	Markus	Markus
11:15	Markus	13:15	Markus	Markus
11:30	Markus	13:30	Markus	Markus
11:45	Markus	13:45	Markus	Markus
12:00	Markus	14:00	Markus	Markus
12:15	Markus	14:15	Markus	Markus
12:30	Markus	14:30	Markus	Markus
12:45	Markus	14:45	Markus	Markus
13:00	Markus	15:00	Markus	Markus
13:15	Markus	15:15	Markus	Markus
13:30	Markus	15:30	Markus	Markus
13:45	Markus	15:45	Markus	Markus
14:00	Markus	16:00	Markus	Markus
14:15	Markus	16:15	Markus	Markus
14:30	Markus	16:30	Markus	Markus
14:45	Markus	16:45	Markus	Markus
15:00	Markus	17:00	Markus	Markus
15:15	Markus	17:15	Markus	Markus
15:30	Markus	17:30	Markus	Markus
15:45	Markus	17:45	Markus	Markus
16:00	Markus	18:00	Markus	Markus
16:15	Markus	18:15	Markus	Markus
16:30	Markus	18:30	Markus	Markus
16:45	Markus	18:45	Markus	Markus
17:00	Markus	19:00	Markus	Markus
17:15	Markus	19:15	Markus	Markus
17:30	Markus	19:30	Markus	Markus
17:45	Markus	19:45	Markus	Markus
18:00	Markus	20:00	Markus	Markus
18:15	Markus	20:15	Markus	Markus
18:30	Markus	20:30	Markus	Markus
18:45	Markus	20:45	Markus	Markus
19:00	Markus	21:00	Markus	Markus
19:15	Markus	21:15	Markus	Markus
19:30	Markus	21:30	Markus	Markus
19:45	Markus	21:45	Markus	Markus
20:00	Markus	22:00	Markus	Markus
20:15	Markus	22:15	Markus	Markus
20:30	Markus	22:30	Markus	Markus
20:45	Markus	22:45	Markus	Markus
21:00	Markus	23:00	Markus	Markus
21:15	Markus	23:15	Markus	Markus
21:30	Markus	23:30	Markus	Markus
21:45	Markus	23:45	Markus	Markus
22:00	Markus	24:00	Markus	Markus



Freiwilligenagentur Magdeburg e.V.
Projekt **Sterntaucher**, Einsteinstraße 9, 39104 Magdeburg
Telefon & Fax 0391 / 54 95 841, info@sterntaucher.info

www.sterntaucher.info

Für potenzielle Freiwillige:

Sie sind auf der Suche nach einem Engagement? In der Freiwilligenagentur finden Sie viele Tätigkeitsfelder in verschiedenen Einrichtungen, für die Freiwillige gesucht werden. Vereinbaren Sie am besten einen individuellen Gesprächstermin.

Ansprechpartnerin:

Jana Schulze, Telefon 03 91 / 54 95 841

jana.schulze@freiwilligenagentur-magdeburg.de

www.sterntaucher.info

Für interessierte Einrichtungen:

Neben den Qualifizierungsmöglichkeiten, die die Freiwilligenagentur auch zukünftig anbieten und auf der Homepage veröffentlicht wird, gibt es für Einrichtungen und Organisationen die Möglichkeit – je nach Bedarf – Fachberatungen oder individuell geplante „Inhouse-Schulungen“ in Anspruch zu nehmen.

Sollten Sie als Einrichtung noch nicht sicher sein, in welchem Rahmen ein freiwilliges Engagement bei Ihnen möglich ist, wie Sie Freiwillige sinnvoll einbinden können, Bedenken oder Unsicherheiten im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen haben, berät und unterstützt Sie die Freiwilligenagentur gern.

„Ich wollte raus aus meiner Krankheit und wollte wieder ein bisschen belastbarer werden. Ich helfe auch irgendwie gern, wollte das aber erst mal für mich machen. Es ist ganz klasse, einfach bei einem Projekt im Theater, das einem so extrem viel Spaß macht, helfen zu können. Das hat mir dann auch sehr über die psychischen Probleme hinweg geholfen, auch weil eben die Menschen im Theater ganz anders sind als alle anderen.“



Die Freiwilligenagentur Magdeburg:

- ist Informations- und Beratungsstelle für ehrenamtliches Engagement
- unterstützt engagementbereite Bürger/innen aller Altersgruppen bei der Suche nach einem geeigneten Tätigkeitsfeld
- kooperiert mit gemeinwohlorientierten Trägern aus allen gesellschaftlichen Bereichen, mit Politik und Verwaltung
- bietet Beratungs-, Informations- und Qualifizierungsangebote zum Thema Ehrenamt und Freiwilligenarbeit
- engagiert sich für den Aufbau bereichsübergreifender, interdisziplinärer Kooperationsstrukturen
- betreibt Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit zur Etablierung einer breiten Anerkennungskultur
- ist Träger innovativer Engagementprojekte
- unterstützt Unternehmen in ihrem gesellschaftlichen Engagement für die Region mit passgenauen Angeboten

Freiwilligenagentur Magdeburg e.V.

Einsteinstraße 9 . 39104 Magdeburg

Telefon 0391 / 54 95 840

Fax 0391 / 54 95 841

info@freiwilligenagentur-magdeburg.de

www.freiwilligenagentur-magdeburg.de

Sterntaucher[★]

www.sterntaucher.info

