

Selbstmanagement im Ehrenamt



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Selbsthilfe Demenz

Inhaltsverzeichnis

- 1 Begriffsklärung Ehrenamt und Eckdaten
- 2 Umgang mit Zeit im Ehrenamt
- 3 Arbeitsmethoden und Werkzeuge
- 4 Selbstfürsorge
- 5 Ethische Aspekte



1. Begriffsklärung Ehrenamt und Eckdaten

"Unter ehrenamtlicher Tätigkeit versteht man grundsätzlich jede freiwillig erbrachte, nicht auf Entgelt ausgerichtete außerberufliche Tätigkeit, die am Gemeinwohl orientiert ist, auch wenn sie für einen Einzelnen erbracht wird."

(Drucksache des Deutschen Bundestages, 13/5674)



1. Begriffsklärung Ehrenamt und Eckdaten

- 40 % aller Menschen in Deutschland über 14 Jahren engagiert sich ehrenamtlich
- Oft mehr Männer als Frauen
- Jüngere öfter als Ältere (über 65 Jahre)
- Mehr Menschen im „Westen“ als im „Osten“
- Mehr Menschen in Region mit niedriger Arbeitslosigkeit als in Region mit hohem Bevölkerungsanteilen mit ALG/ALGII-Bezug (Breg, 2016)



2. Gründe und Interessen

Gründe sind häufig:

- Spaß an der Arbeit mit anderen Menschen
- Teilhabe und Mitgestaltung der Gesellschaft
- Erwerb von KnowHow und neue Lernerfahrung
- Erwerb von sozialen Fähigkeiten
- Einbringen von persönlichen Kompetenzen



2. Umgang mit Zeit im Ehrenamt

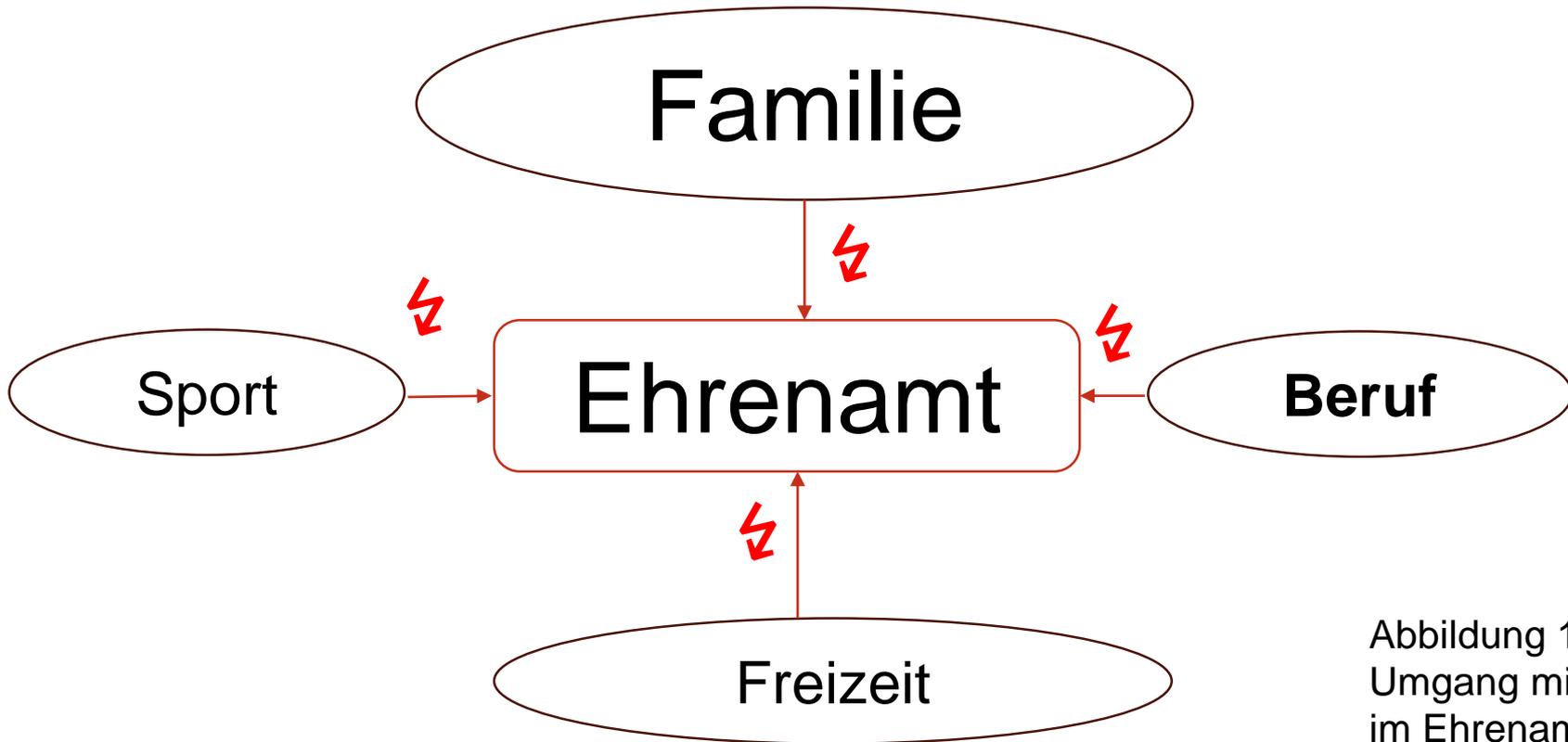


Abbildung 1:
Umgang mit Zeit
im Ehrenamt

2. Umgang mit Zeit im Ehrenamt

Ähnlich wie im Berufsleben kann es auch im Ehren- oder Freiwilligenamt passieren, dass **Engagierte** sich **überfordern** und ein **Burnout** droht. Insbesondere:

- im sozialen, pflegerischen Bereich,
- im Umgang mit besonderen Personengruppen, wie Pflegebedürftigen oder Menschen mit Handicap,
- bei der Begleitung von Menschen in belastenden Situationen

Herausforderung:

Für ehrenamtlich Tätige ist oft schwierig, sich abzugrenzen, abzuschalten, "Nein" zu sagen, sich auszuruhen und auf sich selbst zu achten.



2. Umgang mit Zeit im Ehrenamt

Wichtig:

Dass wertvollste für Menschen, Vereine, Organisationen und Initiativen, die Sie unterstützen wollen, ist Ihre Zeit, die Sie mitbringen.

Gefolgt von Kompetenzen und Fähigkeiten.

Diese 3 Dinge sind für viele Vereine UNBEZAHLBAR.



3. Arbeitsmethoden und Werkzeuge

Bedarfe der Menschen und Organisationen zusammenbringen.

Aber:

Oft sind Ad-Hoc-Bedarfe der Hilferuf, der zu unplanbaren und spontanen Einsätzen im sozialen Bereich, Vereinen oder bei einer Initiative führt.

Hierbei kollidieren verschiedenen Bereiche und Herausforderungen und Probleme verstärken sich oder verschieben sich in andere Bereiche.

Ein No-Go!

Welche Methoden helfen?

- Eisenhower-Prinzip
- Parento-Prinzip
- Pomodoro-Technik



3. Arbeitsmethoden und Werkzeuge

Eisenhower-Matrix

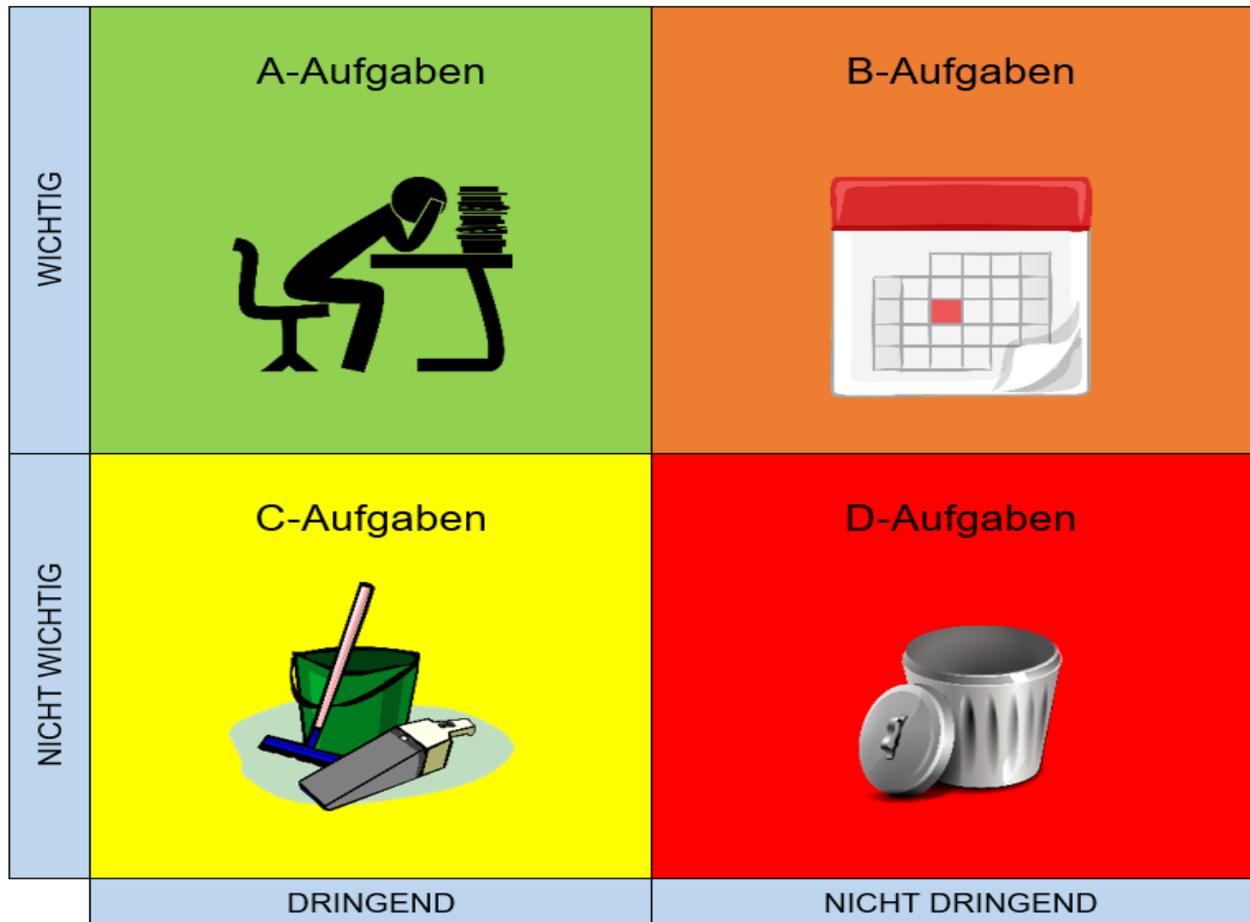


Abbildung 2:
Eisenhower-Matrix
(Adamcik, 2021)



3. Arbeitsmethoden und Werkzeuge

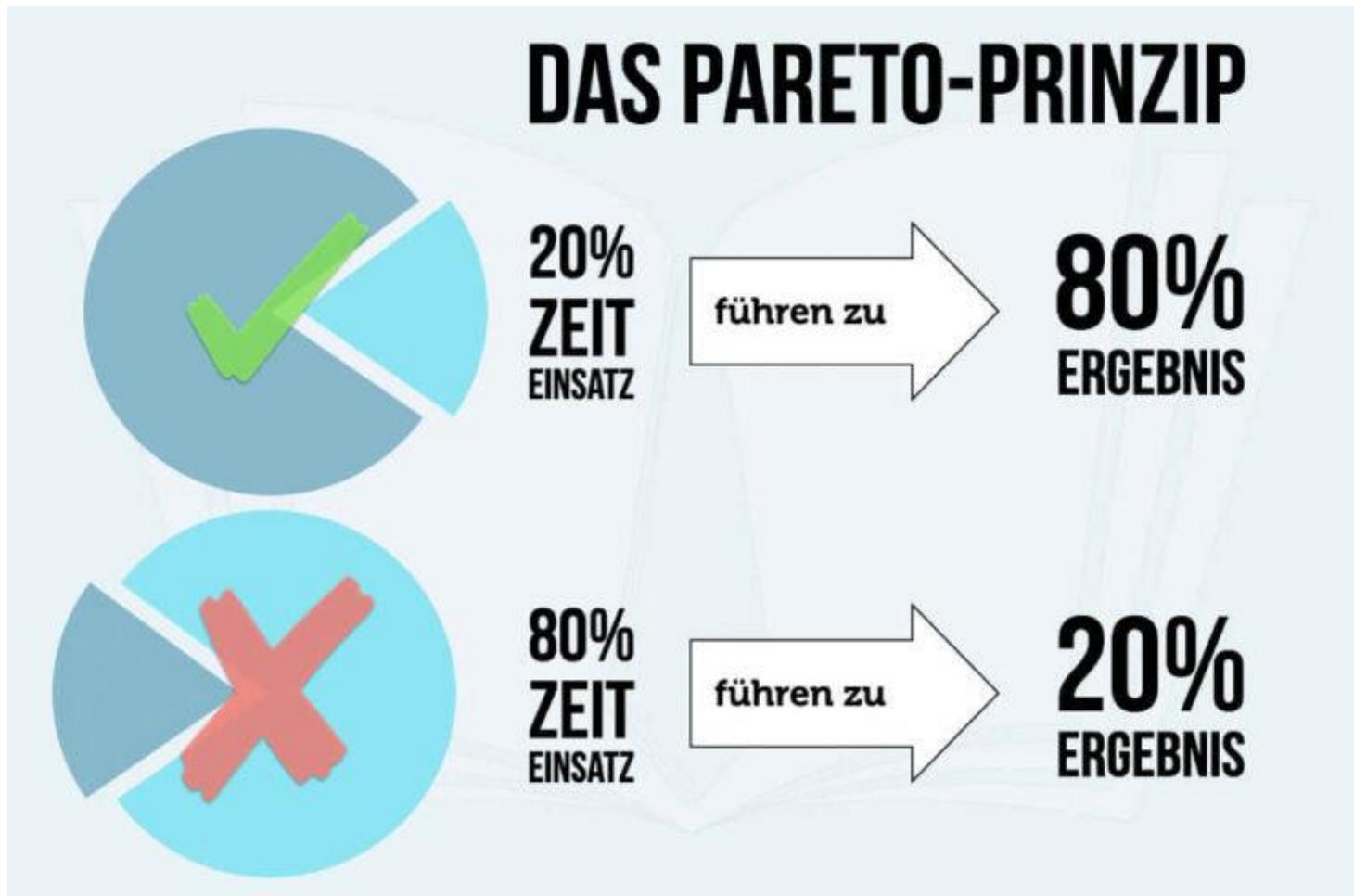


Abbildung 3:
Das Pareto-
Prinzip (Mai,
2020)

3. Arbeitsmethoden und Werkzeuge



POMODORO-TECHNIK



25 MIN. KONZENTRIERT ARBEITEN



5 MIN. PAUSE



25 MIN. KONZENTRIERT ARBEITEN



5 MIN. PAUSE



25 MIN. KONZENTRIERT ARBEITEN



30 MIN. PAUSE

Abbildung 4:
Pomodoro-
Technik
(Brück, o.J.)



4. Selbstfürsorge

Wichtig:

Balance finden zwischen

- Sorge um Andere
- eigene Bedürfnisse und Pflichten

und das Wahrnehmen von eigenen Signalen (Frustration, Überforderung, (Über)Belastung, fehlende Kompetenzen)



4. Selbstfürsorge

Wichtig:

- klare Grenzen ziehen zwischen Ehrenamt und sonstiger Freizeit
- feste Zeiten vereinbaren, auch bei telefonischer Einsatzbereitschaft
- Zeiten für Familie und Freunden vorbehalten
- NEIN sagen lernen!



5. Ethische Aspekte

Handlungen dann moralisch richtig sind, wenn sie die Tendenz haben, Glück zu befördern und wenn sie menschlich nützlich sind.

Ethisch-Moralisches Wertesystem

- Regeln, Normen, Bräuche, Moralkodex, Festlegungen
- Vorbilder
- Wertvorstellungen, Eltern, Erfahrungen, Erwartungen



5. Ethische Aspekte

Wichtig:

Eine Demenzerkrankung führt die Menschen in eine Richtung, die konträr zum Wertesystem unserer Gesellschaft mit der Betonung von Autonomie, Leistungsfähigkeit und Effizienz verläuft.



5. Ethische Aspekte

Wichtig:

- Lebensqualität vor Lebensverlängerung
- Gleichbehandlung aller Menschen
- interprofessionelle Vernetzung und Kontinuität
- offene und angemessene Kommunikation
- Unterstützung bei Entscheidungsprozessen
- Einbezug des persönlichen Umfelds



Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (1996).

Bedeutung ehrenamtlicher Tätigkeit für unsere Gesellschaft. In: dejure.org. Zugriff am 6. April 2021 über <https://dserver.bundestag.de/btd/13/056/1305674.pdf>

Bundesregierung (Breg) (2016, 14. April). *Ehrenamtliches Engagement gehört zum Alltag*. Zugriff am 06.04.2021 über <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/ehrenamtliches-engagement-gehört-zum-alltag-387050>



Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Umgang mit Zeit im Ehrenamt

Abbildung 2: Adamcik, T. (2021, 04. März). *Was Eisenhower konnte, kann ich schon lange!* Zugriff am 06.04.2021 über <https://wissblog.fernfh.ac.at/was-eisenhower-konnte-kann-ich-schon-lange/>

Abbildung 3: Mai, J. (2020, 21. Dezember). *Pareto Prinzip: So einfach funktioniert die 80-20-Regel.* Zugriff am 06.04.2021 über <https://karrierebibel.de/pareto-prinzip/>

Abbildung 4: Brück, S. (o.J.). *Mit der Pomodoro Technik bleibst du lange fokussiert und konzentriert.* Zugriff am 06.04.2021 über <https://brainscout.eu/fokussiert-bleiben-mit-der-pomodoro-technik/>



