Was kann der Verein für die Gesundheit der Ehrenamtlichen beitragen?

Gesund bleiben im Ehrenamt

Wer kennt das nicht, die Bereitschaft für die Übernahme eines Ehrenamtes oder Helferjob im Sportverein war irgendwie vorhanden und ehe man sich dazu erklärt hat, hat man die Aufgabe auch schon bekommen. Oftmals entwickeln sich dann die damit verbundenen Tätigkeiten vielschichtiger und zeitintensiver. Da gerät der ein oder andere Engagierte schon einmal in Stress. Das kann sich negativ auf sein Allgemeinbefinden, seine Gesundheit und Motivation auswirken. Neben der eigenen Selbstfürsorge ist auch der Sportverein gefragt, dem Ehrenamtler Unterstützung anzubieten.

Die folgende Übersicht soll Anregungen liefern, durch welche Maßnahmen es dem Sportverein gelingen kann, Stress und Überforderung vorzubeugen bzw. aktiv zu werden, wenn diese Zustände bereits eingetreten sind:

- Kurzfristige Einbindung in Projekte ermöglichen
- Einstiegsbetreuung für neue Ehrenamtliche
- Betreuung und Ansprache von neuen Ehrenamtlern über die Schwerpunkttätigkeit hinaus
- Klare Aufgaben- und Projektbeschreibung im Vorfeld
- Gemeinsam klare und erreichbare Ziele entwickeln
- Persönliche Ansprache
- Wertschätzung und Anerkennung
- Gemeinsame Erfolge feiern, Fehler zulassen können
- Offene Haltung gegenüber neuen Ideen
- Passende organisatorische Rahmenbedingungen für das Engagements schaffen
- Kritik unter vier Augen anmerken
- Offene Gesprächs- und Lösungskultur fördern
- Verständnis für veränderte persönliche Lebenssituationen zeigen
- Bei schwerwiegenden Konflikten Hilfe von außen nutzen

Weitere Informationen finden Sie unter:

- Das Thema bei Arbeitsratgeber.com
- Das Thema bei Wikipedia.de
- Ein Gratistest zum Thema Work-life-Balance