

## KURZ GEFASST

## Neue Organisationen suchen Freiwillige

Kontakt aller Organisationen über: Freiburger Freiwilligen-Agentur, Telefon 07 61/7 08 75-22 oder per E-Mail unter: freiwillige.paritaet.freiburg@kur.org

Kita Tausendfüßler, Kindertagesstätte für Kinder von anderthalb bis sechs Jahre - Gesucht werden Freiwillige für die Unterstützung in der Kinderbetreuung und im hauswirtschaftlichen Bereich

Haus St. Gabriel, stationäre Einrichtung für wohnungslose Menschen - Einzelbetreuung beispielsweise bei Ämter- und Arztbesuchen, Freizeitgestaltung und Mithilfe im Café

Öffentliche Bücherei St.Barbara in Freiburg Littenweiler - Unterstützung und Beratung der Benutzerinnen, von groß bis klein. Am liebsten jemand aus dem Stadtteil

Mutter-Kind-Einrichtung, vollstationäres, betreutes Wohnen für Mutter und Kind - Betreuung von Mutter und Kind

Zentrum für Kinderheilkunde und Jugendmedizin - Betreuung eines Kindes

Bürgerkreis Notunterkunft, Übergangwohnheim für wohnungslose Menschen - Gesucht werden Ansprechpartner für die BewohnerInnen

Grüne Damen und Herren der Diakonie, ehrenamtliche Hilfe für Patienten - Empfang und Begleitung der Patienten zu Untersuchungen u.a.

Bürgerschaftsstiftung Soziales Freiburg - Besuch von älteren MitbürgerInnen in ihrer häuslichen Umgebung für Gespräche und Freizeitgestaltung

## Selbsthilfegruppen in Freiburg

Kontakt aller Gruppen über: Selbsthilfebüro, Telefon 07 61/7 08 75-15 oder per Mail: selbsthilfe.paritaet.freiburg@kur.org

Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter ihrem Übergewicht leiden und sich mit den Ursachen ihrer Essstörung auseinandersetzen wollen

Selbsthilfegruppe für Erwachsene, die unter dem Asperger-Syndrom leiden

Freiburger  
Freiwilligen  
Agentur

Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald  
Selbsthilfe  
Büro

Paritätische  
Dienste Freiburg

## Junge Erwachsene mit Depression

Depressionen können auch junge Erwachsene treffen. Eine Selbsthilfegruppe für Betroffene bis etwa 30 Jahre, die in therapeutischer Behandlung sind oder waren, soll im Januar 2008 starten. Interessenten können sich beim Selbsthilfebüro melden. Infos unter Telefon 07 61/7 08 75-15.

## „Die Arbeit gibt mir selbst viel“

Solveig Rebholz (27) engagiert sich als ehrenamtliche Krisenberaterin bei [U25]

**Solveig Rebholz studiert im 7. Semester Soziale Arbeit an der Evangelischen Fachhochschule Freiburg und engagiert sich seit zwei Jahren im Projekt [U25] des AGJ-Fachverbandes für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V. [U25] wendet sich an junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren in Krisen und Suizidgefahr. Das Besondere: Gleichaltrige beraten und dies ausschließlich per E-Mail. (www.u25-freiburg.de)**

„Ich bin keine Therapeutin, aber ich biete Hilfe an und nehme meine Klienten ernst“, die ehrenamtliche Arbeit bei [U25] hat sich für Solveig eher zufällig ergeben. „Ich habe nach einem Praktikumsplatz für mein erstes Praxissemester im Studium gesucht und bin dabei auf [U25] gestoßen, interessiert hatte mich damals aber zum Beispiel auch die Aidshilfe“, so die gebürtige Freiburgerin. „Ich habe wohl eine Affinität zu etwas krasserem Fällen“. Für [U25] entschied sich Solveig, weil sie sich nicht annähernd vorstellen konnte, wie man Suizidgefährdete nur per E-Mail beraten und ihnen helfen kann. „Man kann!“, weiß sie heute.

2005 ließ sich Solveig zunächst als Praktikantin bei [U25] gemeinsam mit neun anderen Heranwachsenden in einem halbjährigen Programm zur „ehrenamtlichen Krisenberaterin“ ausbilden: Dabei erhielten die jungen Freiwilligen im Gruppenunterricht unter anderem Einblick in das Thema Suizid und die möglichen Motive und Begleiterscheinungen, wie beispielsweise selbstverletzendes Verhalten („Ritzen“), Depressionen oder Traumata durch Missbrauch. In zahlreichen Selbstreflexionen und Supervisionen wurden die angehenden Berater auf ihr Ehrenamt vorbereitet, in „Schreibworkshops“ übten sie das richtige E-Mailen und den Umgang mit akut Gefährdeten. Daneben gab es Daten und Fakten zum Thema Suizid sowie einen Streifzug durch rechtliche Rahmenbedingungen. Außerdem wurde immer wieder das Schreiben anhand echter Fälle trainiert.

„Abgrenzung, Krisenerfahrung, Zuhören - an der FH lernen wir so etwas höchstens theoretisch“, nach dem Praktikum war für Solveig selbstverständlich, weiter bei [U25] zu bleiben, nun als Freiwillige neben ihrem Studium. „Mir macht die Arbeit einfach Spaß und sie gibt mir selbst sehr viel“, so Solveig. Insbesondere die intensiven Beziehungen zu Klienten - eine etwa Gleichaltrige betreut sie seit 2005 - und auch die Arbeit in der Gruppe mit anderen Freiwilligen und Hauptamtlichen haben sie beflügelt. Von unschätzbarem Wert für ihr eigenes Leben und



Solveig Rebholz' Arbeitsplatz bei der Krisenberatung „[U 25]“

FOTOS: IHME

Erwachsenwerden seien Dinge, die sie an keiner Schule oder Uni lernt, etwa den Umgang mit Menschen, die sich in einer akuten Krise befinden.

Vor allem erfahre sie bei ihrem Engagement viel über die Notwendigkeit von Abgrenzung und noch mehr über die eigenen Grenzen: „Uns wird immer wieder vermittelt, dass wir an



Anonyme Beratung per E-Mail

dem Leid der Klienten keine Schuld tragen und nicht dafür verantwortlich sind.“ Man lerne, mit Suizid umzugehen, Gefährdete in ihrer Ambivalenz auszuhalten und im Zweifel auch zu akzeptieren. „Damit helfe ich mir und dem anderen. Ich nehme ihn ernst und höre zu, aber ich bewerte nicht.“

Hierfür bekommt Solveig immer wieder Anerkennung: „Meine Klienten bedanken sich für die Hilfe oder

machen Fortschritte. Das motiviert“. Ein schöner Nebeneffekt sei, dass sie viel über die Hilfesysteme lerne, sich allmählich Expertise aneigne und Kontakte aufbaue. Dass sie dadurch auch ihre späteren Berufsaussichten verbessere, sei zwar nicht ihr Beweggrund sich zu engagieren, aber schaden könne es ja auch nicht.

„Manchmal kann man nicht helfen“, natürlich hat Solveig auch schlechte Tage in ihrem Ehrenamt. „Schlimm sind die Fälle, bei denen man von Anfang an sieht, dass man einfach nicht helfen kann. Fälle, die so schwerwiegend sind, dass man weiß, das ist einfach nur ein schreckliches Leben und es sieht auch nicht besser werden. Häufig steckt dann langjähriger Missbrauch und ein damit verbundenes starkes Trauma dahinter.“

Solveigs Klienten kommen aus ganz Deutschland, jede Altersstufe und soziale Schicht ist vertreten. Praktisch alle Anfragen seien ernst und nicht etwa „Spaß“-Mails, betont sie. Es sei schon erschreckend, wenn bereits 15-Jährige so sehr mit ihrem Leben haderten. „Schlimm sind auch die Fälle, bei denen ich nach einer gewissen Zeit eine Besserung wahrnehme, bevor es dann wieder abwärts geht und alles von vorne anfängt“. Je nach eigener Tagesverfassung sei es dann manchmal sehr schwer, sich zu Mailkontakten zu disziplinieren und abzugrenzen.

Tatsächlich habe sie in den zwei Jahren bei [U25] gelernt, dass Suizid auch ganz viel mit Leben zu tun habe: „Meine Klienten wollen ja nicht unbedingt sterben, viele wollen vor allem leben, aber eben nicht mehr so,

wie sie es tun“. Überhaupt sei dieses Engagement auch für sie selbst von unschätzbarem Wert: Die Horizont- und Kenntniserweiterung, die Arbeit in Gruppen, der Rückhalt in Supervisionen und vieles mehr seien Erfahrungen, die „einen selbst richtig weiterbringen und dabei noch anderen helfen, das ist doch eine perfekte Kombination“, findet Solveig, die bei aller Schwere der Thematik ihre fröhliche und lebensbejahende Einstellung bewahrt hat. (ai)

[U25] ist ein Jugendprojekt des AGJ-Fachverbandes für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V., durchgeführt durch den Arbeitskreis Leben (AKL), einer Freiburger Einrichtung zur Hilfe in Lebenskrisen und zur Suizidprävention. [U25] wendet sich an junge Menschen zwischen 15 und 25 in Krisen und Suizidgefahr. Das Besondere: Nur Gleichaltrige beraten, und dies ausschließlich per E-Mail. Zurzeit arbeiten drei Hauptamtliche und rund 20 junge Ehrenamtliche bei [U25], die im Schnitt je drei Suizidgefährdete persönlich betreuen. Jährlich werden circa zehn interessierte Jugendliche zu ehrenamtlichen Krisenberatern ausgebildet. Wer Lust hat mitzuhelfen, ist herzlich willkommen: Seit dem 10. November läuft die neue Ausbildungsgruppe. Kontakt und Informationen unter www.u25-freiburg.de, telefonisch 07 61/3 33 88 oder per E-Mail: info@u25-freiburg.de.

In dringenden Fällen gibt es kostenlose telefonische Beratung für Jugendliche in Krisen beim Kinder- und Jugendsondertelefon (08 00/1 11 03 33) und bei der Telefonseelsorge (08 00/1 11 01 11).

## Teil der Persönlichkeitsbildung

Ein Gespräch mit Universitätsrektor Professor Doktor Wolfgang Jäger

Nicht nur „Freiburger von nebenan“, auch Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens engagieren sich vor und hinter den Kulissen. freiheraus befragt in jeder Ausgabe einen von ihnen - diesmal sprachen wir mit Prof. Dr. Wolfgang Jäger, Rektor der Universität Freiburg.

**Kennen Sie Studierende, die sich neben ihrem Studium freiwillig engagieren? Wissen Sie etwas über deren Motivation und in welchen Bereichen sie sich engagieren?**

**Prof. Jäger:** Die Universität lebt von dem freiwilligen Engagement von Studierenden. Ob im musischen Bereich, ob im politischen in der Selbstverwaltung der Universität, beispielsweise im AstA, in den Fakultätsräten oder Fachschaften: Überall sind Studierende engagiert. Viele Stu-

dierende helfen auch auf sozialer Ebene. Beispielhaft möchte ich die Gruppen anführen, die sich um behinderte Studierende kümmern oder diejenigen Studierenden, die in der „Nightline“ am Telefon ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen Rat geben oder die Studierenden, die sich in der Ausländerberatung engagieren.

**Freiwilliges Engagement ist für viele Menschen eine Bereicherung, wo sehen Sie den besonderen Gewinn für Studierende?**

**Prof. Jäger:** Selbstloses Engagement ist auch Teil der Persönlichkeitsbildung, die die Universität leistet. Ich meine, gerade sozial tätige Studierende werden davon später auch im Berufsleben profitieren. Sie gewinnen an Selbstsicherheit und Verantwortungskompetenz, die für spätere Füh-



Professor Wolfgang Jäger FOTO: UNI

rungsaufgaben unerlässlich sind. Soziales Engagement behindert also nicht die Karriere, sie fördert sie!

**Wäre es denkbar, das Freiwilliges Engagement zukünftig ein Auswahlkriterium bei der Studienplatzvergabe sein könnte?**

**Prof. Jäger:** Ich könnte mir das sehr gut vorstellen. Dort, wo wir bereits Studierende auswählen, zum Beispiel für Stipendien oder Auslandsaufenthalte, berücksichtigen wir bereits soziales Engagement.

**Sie gehen im kommenden Jahr in den Ruhestand - werden Sie sich dann auch freiwillig engagieren? Und wenn ja, in welchem Bereich am liebsten?**

**Prof. Jäger:** Ich habe mich schon immer freiwillig engagiert und werde das auch im Ruhestand tun. Über die Bereiche werde ich in Ruhe entscheiden. (bd/ai)

## INFO

## Aktuelle Kurse im „e &amp; k“-Programm

Nicht nur engagiert, sondern auch kompetent: **Qualifikationsangebote** helfen Freiwilligen, ihr jeweiliges Engagement effektiver zu gestalten. Deshalb bieten die **Freiwilligen-Agentur** und das **Selbsthilfebüro** seit einigen Jahren das Kursprogramm **„engagiert & kompetent“** (e & k) an – in Zusammenarbeit mit dem **Treffpunkt Freiburg** und der **Volkshochschule Freiburg**.

**Konstruktiver Umgang mit Konflikten:** Welche innere Haltung und welche Methoden sind hilfreich? Konstruktive Methoden, Hintergründe zum eigenen Konfliktverhalten, Rollenspiele und praktische Beispiele  
Referenten: Annett Gnass, Mediatorin und N.N.  
Termin: 25. Januar, 19.30 bis 21.30 Uhr, und 26. Januar, 10 bis 18 Uhr

**Eigener Internetauftritt – so geht's!** Einführung in die Homepagegestaltung für Anfänger, Grundkenntnisse HTML  
Referentin: Michaela Lüther, Fachinformatikerin und Diplom-Sozialpädagogin  
Termin: 18. Januar, 18 bis 21 Uhr, und 19. Januar, 10 bis 17 Uhr

**Stiftungen – Recherche und Antragstellung:** Welche Stiftungen gibt es, welche unterstützen welche Engagementbereiche? Wann kann ich welche Anträge bei wem einreichen?  
Referentin: Uta Linß, Diplom-Verwaltungswirtin und Geschäftsführerin des Treffpunkt Freiburg  
Termin: 27. Februar, 20 bis 22 Uhr

**Das Programm** mit der ausführlichen Beschreibung der Kurse ist bei den Paritätischen Diensten Freiburg erhältlich. Die Veranstaltungsorte und Teilnahmegebühren sind im Programm genannt bzw. können erfragt werden unter Telefon 07 61/7 08 75-0 oder per E-Mail unter dienste.freiburg@kur.org.

## Engagierte Jugend: 42 Prozent

„Baden-Württemberg ist die Wachstums- und Erfolgsregion in Deutschland. Neben anderen Spitzenrängen hat Baden-Württemberg die geringste Arbeitslosigkeit, die größte Lebenszufriedenheit und: Baden-Württemberg ist vor allem ein Land des freiwilligen Engagements. Hier im Land engagieren sich 42 Prozent aller über 14-Jährigen in ihrer Freizeit. Das sind fast 4,5 Millionen Bürgerinnen und Bürger“, so der Amtschef im Arbeits- und Sozialministerium Thomas Halder auf dem Jahrestreffen des Landkreisnetzwerkes Bürgerschaftliches Engagement in Allensbach/Hegn im September 2007.

## Aktiv werden – leicht gemacht

Die Freiburger Freiwilligen-Agentur berät und vermittelt Menschen, die sich engagieren wollen, an eine gemeinnützige Organisation. Zurzeit enthält unsere Kartei 160 Organisationen, die sich über die Mithilfe engagierter Menschen freuen. Wir beraten Sie gerne persönlich (nach Terminabsprache) Telefon 07 61/7 08 75-22. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe für Ihr Anliegen suchen oder selbst eine neue Gruppe gründen wollen, unterstützt Sie das Freiburger Selbsthilfebüro im gleichen Haus. Bernarda Deufel informiert Sie gern über die Arbeit der derzeit über 150 Selbsthilfegruppen und stellt auf Wunsch den Kontakt zu einer geeigneten Gruppe her. Telefon: 07 61/7 08 75 15.