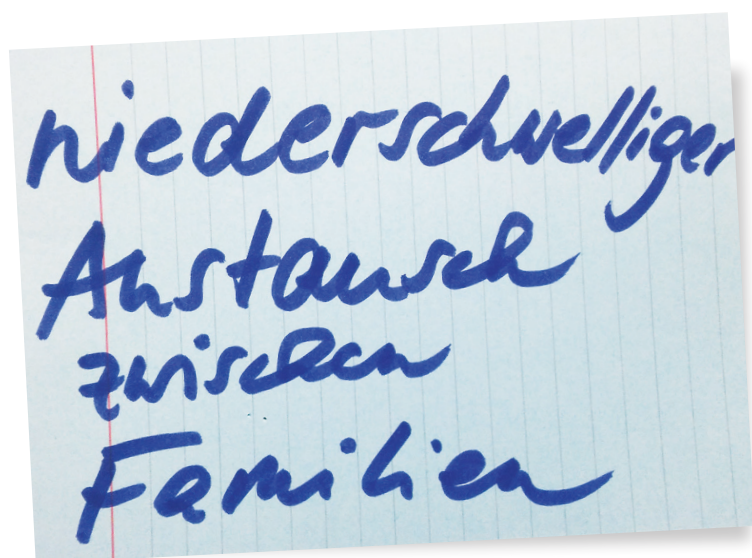


Gemeinsame Sache machen – Eltern aktiv!

Ursula Hofmann/Stephanie Wilken-Dapper

Gemeinsam lassen sich Dinge anstoßen und bewegen. Gemeinsam lassen sich aber auch viele tägliche Herausforderungen besser meistern oder ertragen. Ursula Hofmann, Initiatorin des Vereins Rückenwind e.V., engagiert sich seit vielen Jahren für und mit andere(n) Mütter(n) behinderter Kinder. Seit 2015 gibt es den Esslinger Verein „Rückenwind“. Im Gespräch erzählt sie, warum es so wichtig ist, mit anderen Eltern „Gemeinsame Sache“ zu machen.



WILKEN-DAPPER: Wo und mit wem machen Sie „Gemeinsame Sache“?

HOFMANN: Im Landkreis Esslingen, im Verein „Rückenwind. Pflegende Mütter behinderter Kinder stärken!“ (RW) Ein Verein für Mütter und Väter. In der Realität sind aber nur Mütter dabei.

WILKEN-DAPPER: Was verbindet Sie als Gruppe?

HOFMANN: Uns alle eint die gemeinsame Sorge für ein Kind mit Behinderung, unabhängig von Art, Schwere und Alter des Kindes. Mütter kommen aus dem ganzen Landkreis Esslingen und darüber hinaus.

WILKEN-DAPPER: Wie munter ist Ihre Gruppe?

HOFMANN: Rückenwind ist ein junger, sehr lebendiger Verein. Es gibt offene „Stammtische“ am Abend in verschiedenen Regionen im großen Landkreis, mit einer

Ansprechpartnerin vor Ort. Die Keimzelle ist ein monatlicher Treff im Mütterzentrum Esslingen, der seit zehn Jahren niederschwellig und ohne Anmeldung stattfindet. Fachleute, Stadt- und Kreisrätinnen, Entscheidungsträger, Landes- und Kreisbeauftragte für Menschen mit Behinderung, Mediziner, Beratungsstellen waren bei uns Gäste, um direkt mit Betroffenen in den Austausch zu kommen.

WILKEN-DAPPER: Schafft es Ihre Gruppe, sich und den eigenen Interessen Gehör zu verschaffen?

HOFMANN: „Rückenwind ist bissig und immer charmant. Mit Rückenwind muss man rechnen.“ So der Presseartikel zu unserem Jubiläum. Rückenwind ist sehr gut vernetzt. Die Gruppe motiviert die Frauen, für ihre Besonderheiten einzutreten, sich aktiv bei Veranstaltungen, Fachtagen – oft auch vor Ort – einzumischen, um in ihrer Stadt/Gemeinde auf besondere Probleme aufmerksam zu machen, z. B. „Toiletten für Alle“, fehlende Ferienangebote, entlastende Dienste, Barrierefreiheit ...). Jede Stadt im Landkreis hat ein eigenes Konzept oder auch nicht. Jedes Mitglied hat besondere Fähigkeiten, die es – jede nach ihren Möglichkeiten – einsetzen kann. In diesem Jahr hat RW einen eintägigen Stand auf einem Weihnachtsmarkt. RW verpackt zum 10. Mal Geschenke im Einkaufcenter mit fantastischer Möglichkeit, auf RW aufmerksam zu machen. Wir sind auf „betterplace“, einer Online-Spendenplattform. Wir starten und unterstützen Petitionen – z. B. zur Windelversorgung oder zum Caritas Kindergästehaus. So werden auch viele Nichtbetroffene mit unseren Themen konfrontiert – das ist Werbung für RW. Leserbriefes zu



unseren Themen haben eine sehr gute Wirkung in der Öffentlichkeit. Wir haben einen Inklusionspreis zu Beginn unserer Vereinsarbeit gewonnen. Nur weil wir uns ganz frech beworben haben. Zu den Vorgaben passte RW nicht – aber unsere Arbeit und das Leben der RW-Mütter hat die Jury schwer beeindruckt. Wichtiger als das Preisgeld war uns die gute Presse. Die Berichte über den Preis – und damit uns – haben uns über Nacht im ganzen Landkreis bekanntgemacht. Dem Stadtjugendring und Villa e. V., inklusiven Ferienprogrammanbietern, geben wir konstruktiv Rückmeldung über Angebote/Zugänge, die verbessert werden können. Auch unser 10-jähriges Jubiläum mit 80 Gästen aus Politik, Medizin, Wissenschaft, Diakonie und Caritas, RW-Müttern, Clown und den Kindern dazu.

WILKEN-DAPPER: Gelingt es Ihnen, andere – junge/neue – Eltern mit ins Boot zu holen?

HOFMANN: Ja unbedingt. Das ist die Stärke von Rückenwind. Als Verein existieren wir erst seit einem Jahr und haben bereits fast 40 Mitglieder. Die Altersspanne der Kinder beträgt momentan drei bis vierzig Jahre. Wer einmal kommt, ist „infiziert“. Das stellen wir immer wieder fest. Unsere Treffen sind unkonventionell. Folgen nicht starren Regeln. Jede kann sich einbringen. Wir machen Mut, sich einzumischen, denn die Normalbevölkerung kennt unsere Probleme im Alltag nicht. Wenn sich dann etwas verändert, verbessert spüren alle – das ist unser Ding.

WILKEN-DAPPER: Wie und wo finden Sie Gleichgesinnte und Interessierte?

HOFMANN: Durch Rückenwind-Flyer und Poster, die von den Frauen vor Ort ausgelegt werden. Bibliotheken, Familienzentren, Therapeuten – eben überall, wo sich Familien begegnen. Artikel und Ankündigungen der Treffs in den verschiedenen Kreiszeitungen und auch bei online lesbaren Magazinen. Auch mal mutig sein für ein Interview oder zu einem Pressetermin einladen. Übung macht die Meisterin. Registrierung als Selbsthilfegruppe auf verschiedenen Plattformen der Stadt, Gesundheitsmagazinen, bvkm, Landesverband Baden-

Die regelmäßigen Treffen und Angebote von Rückenwind bieten Möglichkeiten zum Austausch und zur Begegnung.

■ LEICHTE SPRACHE

Ursula Hofmann ist Mutter einer Tochter. Diese Tochter heißt Anne. Anne hat eine sehr schwere Behinderung. Anne braucht deswegen viel Unterstützung und Hilfe. Frau Hofmann trifft sich regelmäßig mit anderen Frauen. Auch diese Frauen haben Kinder mit schweren Behinderungen. Die Frauen haben eine Gruppe gebildet. Die Gruppe hat einen Namen. Der Name der Gruppe heißt: Rücken-Wind. Dieser Name bedeutet: „Der Wind schiebt den Menschen von hinten an. Das hilft“. Man kann dann sagen, dass ein Mensch „Rücken-Wind“ hat. Den Frauen in der Gruppe tut es gut, sich mit anderen Frauen zu treffen. Sie sprechen in der Gruppe darüber, dass es manchmal anstrengend ist, ein Kind mit Behinderung zu versorgen. Die Frauen sprechen aber auch über Dinge, die sie glücklich machen. Die Gruppe macht viele Dinge. Die Gruppe setzt sich dafür ein, dass Familien mit einem behinderten Kind mehr Hilfe bekommen. Frau Hofmann erklärt im Gespräch, warum die Arbeit der Gruppe „Rücken-Wind“ so wichtig ist.

Württemberg, Familienratgeber, Facebook, Mund-zu-Mund-Werbung. Der Link zur Rückenwind-Homepage findet sich z. B. auch bei einer Fotografin, die sehr gern und gut Kinder mit Behinderung fotografiert, oder auf der Homepage Kindernetzwerk und Familienherberge. Da sind wir erst am Anfang.

WILKEN-DAPPER: Wie und wo stellen Sie den Erstkontakt zu jungen Familien her?

HOFMANN: Regelmäßig werde ich angefragt, Rückenwind in der Frühförderung oder im Sonderkindergarten vorzustellen. Alle Kinderärzte im Landkreis wurden angeschrieben und mit Informationen zu unserer Gruppe versorgt. Rückenwind kooperiert mit dem SPZ Esslingen, Mütterzentrum und der Familienbildungs-

stätte, Aktionen in der Öffentlichkeit – Packaktion vor Weihnachten im größten Einkaufszentrum der Stadt, Presse (Tageszeitung, lokale Wochenblätter). Mit FSJlern eine Seminar-Einheit zu „Leben mit einem behinderten Kind“. Es gibt aber auch Anrufe von betroffenen Eltern, die über unsere Inhalte informiert werden wollen. Hebammen oder Beratungsstellen, die Kontakte vermitteln. Kontakte zu Elterngruppen außerhalb des Landkreises.

WILKEN-DAPPER: Haben Sie besondere Angebote für junge Familien? Welche Anknüpfungspunkte nutzen Sie?

HOFMANN: Unsere Angebote werden von allen Familien/Frauen je nach eigener Lebenssituation genutzt. Der Schwerpunkt liegt momentan im Schulalter. Es gibt einen Treff am Vormittag und in verschiedenen Städten am Abend. Interessanterweise spielt das Alter des Kindes oder der Mutter keine Rolle. Die „Erfahrenen“ geben so viel Wissen an die neu Betroffenen weiter. Das ist ein reger Austausch.

WILKEN-DAPPER: Welche Angebote haben Sie, um junge Familien zu erreichen?

HOFMANN: Die Treffpunkte, zwei Auszeitwochenenden im Jahr, die Weihnachtspackaktion im größten Einkaufszentrum der Stadt, die viel Spaß macht und „zusammenschweißt“. Eine „endorфинаusschüttende“ Tätigkeit, die die Alltagsorgen vergessen lässt. Vor Jahren war es die Teilnahme am größten Kinderfest mit Rolliparcour und Spielen zur Sinneswahrnehmung. Diese Teilnahme ist eingeschlafen, da nicht genügend Freiwillige mitgemacht haben. Rückenwind unterstützt die Teilnahme an Seminaren und Veranstaltungen. Oft gehen mehrere Mütter gemeinsam zu Veranstaltungen. Jedes Mitglied erhält DAS BAND und das Magazin des Landesverbands. Seit Oktober hat RW einen eigenen Newsletter – auch eine Idee aus den eigenen Reihen, die dann eine Mutter übernommen hat und versendet.

WILKEN-DAPPER: Welche Angebote stoßen auf eine besonders gute Resonanz?

HOFMANN: Die Weihnachtspackaktion, Auszeitwochenenden mit und ohne therapeutische Begleitung, besondere Gäste (VIPs) beim Tagestreff, Bundesfrauenkongress und Landestagung gemeinsam besuchen, monatliche Abendtreffs und offener Treff im Mütterzentrum. Der neue Newsletter.

WILKEN-DAPPER: Welche Angebote „verpuffen“ eher?

HOFMANN: Angebote, die über mehrere Wochen dauern, zeitintensive und verpflichtende Angebote.

WILKEN-DAPPER: Wie gehen Sie damit um, dass sich Interessierte nicht mehr immer „lebenslanglich“ an einen Verein oder eine Organisation binden möchten?

HOFMANN: So ist das Leben. Rückenwind hat damit kein



Glück kann man teilen – Sorgen auch! Ein wichtiges (Überlebens-)Motto für die Eltern von Rückenwind.



Problem. Wer sich nicht mehr einbringen möchte oder einfach eine andere Lebenssituation hat, kann auch RW verlassen. Da wir selbst keine Einrichtung oder Personal finanzieren müssen, ist die Mitgliederzahl eher zweitrangig.

WILKEN-DAPPER: Flexibilität – für Rückenwind eine „Interessante Chance“ oder eher ein „Risikofaktor“?

HOFMANN: Die Flexibilität ist unsere Chance. RW muss keine Kochtöpfe verkaufen – das ist mein Credo. Wenn ein Angebot mangels Beteiligung nicht zustande kommt, dann ist es eben so. Wir zwingen niemandem zum Glück. Vielleicht tut sich eine andere Chance auf und eine neue Idee wird geboren, die vielleicht mehr Mitmacherinnen hervorbringt. Mut zur Lücke. Auch wir müssen mit unseren Kräften haushalten. Die Freude am Leben und die Bereicherung in und mit dem Ehrenamt sind bei vielen Frauen zu spüren.

WILKEN-DAPPER: Wie „kommunizieren“ Sie mit Ihren Mitgliedern, besonders mit jüngeren Familien?

HOFMANN: Alle Kontakte – bis auf ein Mitglied ohne Internet – laufen via Mail. Whatsapp-Gruppen bilden sich dann für besondere Aktivitäten, Facebook bestückt eine talentierte Mutter und auch die Entwicklung unserer neuen Homepage übernimmt ein engagiertes Vorstandsmitglied.

WILKEN-DAPPER: An welchen Stellen drückt manchmal der „Vereinsschuh“?

HOFMANN: Manchmal ist es schwer und zäh, für eine Sache Mitmacherinnen zu finden. Zum Teil sind es immer die Gleichen, die sich sowieso schon viel einbringen – im Sport, in Kirchengemeinden, als Elternbeirat

... Da unterscheidet sich RW nicht von anderen Vereinen. Manchmal ist es aber die familiäre Situation oder die eigene Gesundheit, die eine Mitarbeit garnicht oder momentan nicht zulässt, auch wenn die Frauen dies besonders gern täten. Jede von uns kann ganz schnell in eine Ausnahmesituation kommen, bei der dann das Ehrenamt eben nicht im Vordergrund steht.

WILKEN-DAPPER: Erzählen Sie uns, warum es manchmal schwer ist, Mitstreiterinnen und Mitstreiter zu finden.

HOFMANN: Mitstreiterinnen findet man am besten, wenn das Thema genau auf den Punkt passt. Wer z.B. keine Probleme mit der Windelversorgung hat, wird schwerer zu motivieren sein, auf die Straße zu gehen und für Windelversorgung zu demonstrieren. Deshalb orientieren sich unsere Aktivitäten oft an den momentanen Schwierigkeiten und Problemen in den Familien. Aktuell sind das im Landkreis Esslingen das fehlende Kurzzeitangebot und der Schülerhort, der nächstes Jahr an den Start gehen soll. Diese – seit vielen Jahren formulierten – Bedarfe kamen aus der RW-Gruppe. Und jetzt bewegt sich endlich was! Das Einmischen und Aktivwerden hat also Folgen – dafür benötigt Mann/Frau einen langen Atem. Wenn das irgendwann abgearbeitet ist, wird etwas anderes wichtig. Es gibt durchaus eine starke Solidarität für Themen, die nicht alle betreffen.

WILKEN-DAPPER: Gibt es Situationen, in denen die Ehrenamtlichen an ihre Grenzen kommen?

HOFMANN: Zu viele Termine, die oft einen immensen Organisationsaufwand benötigen, private Krafträuber, wie Probleme mit Hilfsmitteln, Behörden, Krankenkassen und das Unverständnis in der Politik für unsere Lebens-



Die „Aufschnauf-
wochenenden“ des
Vereins geben den
Frauen wieder neue
Kraft. Und auf dem
Gipfel steht man
plötzlich über vielen
Dingen des Alltags.

situation. Neben dem behinderten Kind gibt es ja auch Partnerschaft, Geschwisterkinder und evt. noch einen Beruf. Das ist der tägliche kräftezehrende Spagat bei dem jede Ehrenamtliche für sich die Prioritäten setzen sollte und muss. Wir RW-Mütter wohnen im Landkreis verstreut und darüber hinaus so, dass die Anfahrt zu Treffen oft sehr weit ist. Manche Mütter fahren fast eine Stunde zum Treff – aber sie kommen, weil es ihnen wichtig ist und gut tut.

WILKEN-DAPPER: Haben Sie dafür schon Lösungsmöglichkeiten gefunden? Welche?

HOFMANN: Termine und Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen, Talente und Fähigkeiten der Mitglieder herausfinden und gezielt einen Projektzeitraum festlegen, nicht zu viele Angebote machen, Engagement und Nutzen im Voraus abwägen. Bringt es RW etwas, wenn sich Frau dort zeitlich intensiv verausgabt oder ist es nur Zeitverschwendung? Wir können nicht auf „jedem Ball tanzen“. Auch wenn wir das gern täten!

WILKEN-DAPPER: Holen Sie sich als Gruppe Rat von außen, z. B. durch einen Coach? Könnten Sie sich so eine Unterstützung vorstellen?

HOFMANN: Bisher hatten wir noch keinen Bedarf. RW wäre aber sicher offen dafür.

WILKEN-DAPPER: Wie sehen Sie die Zukunft Ihres Vereins?

HOFMANN: Positiv. Wir arbeiten nach unseren Möglichkeiten. Jede kann Angebote nutzen oder auch nicht. In der Öffentlichkeit wahrgenommen zu werden, ist eine große Aufgabe, die sicherlich andauern wird und bereits durch Kooperationen stattfindet. Fachwissen von RW-Müttern wird bereits bei Seminaren und Tagungen angefragt. Rückenwind wird wachsen, da der Verein sich für pflegende Mütter einsetzt, diese stärkt und vernetzt. RW wird in der Stadt Esslingen und im Landkreis positiv wahrgenommen. Das haben wir erreicht.

WILKEN-DAPPER: Welchen Wunsch haben Sie?

HOFMANN: Dass noch mehr Familien die positive Wirkung von Selbsthilfe erleben, weiterhin aktive Mitmacherinnen, noch mehr Vernetzung und gute Zusammenarbeit mit anderen Organisationen. Rückenwind wünscht sich, dass das Expertenwissen der Mütter/Väter anerkannt und auch von Entscheidungsträgern genutzt wird.

Meine Quintessenz: Sich einzumischen ist das A und O für einen Verein, der ein „Nischenthema“ bedient. Im Alltag kommt Behinderung nicht vor, also sind auch Entscheidungsträger keine Experten. Das sind wir, die wir tagtäglich damit Leben. Chancen für Kontakte nutzen: Der Neujahrsempfang beim Oberbürgermeister und den Parteien, die Gemeinderatssitzung, der Kreisausschuss – ein Forum, in dem Familien mit behinderten Kindern nicht vorkommen, an Inklusions-Veranstaltungen teilnehmen – auch wenn's fürs eigene Kind keine Veränderung gibt. Mit Krankenkassenvertretern sprechen, Leserbriefe schreiben, an Stadtfesten teilnehmen ... Es muss nicht jede alles tun – jede ein bisschen – das ergibt am Ende ein großes Ganzes. Nur Kaffeetrinken und sich mit den eigenen Themen im Kreise drehen, das gibt es nicht bei Rückenwind. Den Kaffee und die Brezel schon.

Anmerkung: Die Inhalte stammen von verschiedenen Rückenwind-Müttern, denen dieses Thema wichtig ist.

Ursula Hofmann ist Mitglied der Bundesfrauenvertretung des bvkm.

Der Verein Rückenwind e.V. ist Mitglied im bvkm.
www.rueckenwind-es.de



Weitere Informationen unter www.bvkm.de



www.nakos.de

Die „Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ kurz NAKOS, bietet auf ihrer Internetseite viele hilfreiche und wissenswerte Informationen für Gruppen und Aktive an. Neben zahlreichen Literaturempfehlungen und Adressen finden sich in der Broschüre „NAKOS info“ interessante Aufsätze und Anregungen. Es lohnt sich, auf www.nakos.de zu stöbern.

Generationswechsel in der Selbsthilfe

Im Schwerpunkt der Fachzeitschrift NAKOS INFO Nr. 115 berichten 14 Autor/innen über ihre Erfahrungen mit Generationenwechsel in der Selbsthilfe. Es werden Schwierigkeiten benannt, aber auch Mut gemacht zu Veränderungen und Neuanfängen. <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2016/NAKOS-INFO-115.pdf>

Junge Selbsthilfe

Ein interessanter Aufsatz zu „Kernfragen und Optionen der Ansprache, Unterstützung und Begleitung von jungen Menschen in der Selbsthilfe. Diskussions- und Handlungsempfehlungen“ findet sich in der Broschüre „NAKOS info“. Diesen Aufsatz von Wolfgang Thiel können Sie im Netz nachlesen unter: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2013/NAKOS-INFO-109-Thiel-Handlungsempfehlungen.pdf>

Junges Ehrenamt

Wie lassen sich junge Menschen zwischen 13 und 26 Jahren für ein Ehrenamt ansprechen? Welche Wünsche und Erwartungen haben sie? An welchen Stellen möchten sie sich gern einbringen? Und wie

erreicht man sie überhaupt? Dieser Frage ist das Projekt „youngcaritas“ nachgegangen. Auf der gleichnamigen Website lassen sich unterschiedlichste Ideen, sortiert nach Bundesländern finden. <http://www.youngcaritas.de>

Aktiv werden!

Die Broschüre „Kampagnen für alle. Leitfaden für inklusives Campaigning“ ist eine praxisorientierte Handreichung und gibt interessante Tipps und Anregungen, wie man Aktionen öffentlichkeitswirksam planen und durchführen kann. Von der Wahl des richtigen Themas, über die geeignete Kommunikation und Ansprache, hin zur Planung und Durchführung der Aktion. <https://www.campaignbootcamp.de/kampagnen-fuer-alle-leitfaden-fuer-inklusives-campaigning/>

www.in-gang-setzer.de

In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen
An Selbsthilfe interessierten Personen fehlen anfangs oft die Erfahrungen, um die sensible Gruppengründung und besondere Gruppenphasen konstruktiv zu gestalten. Genau hier setzt die aus Dänemark stammende Idee der In-Gang-Setzer an. In-Gang-Setzer sind freiwillig Engagierte der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen, die neue und aktive Selbsthilfegruppen beim Start und in späteren Phasen unterstützend begleiten. Die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen schulen und begleiten die In-Gang-Setzer.

Gemeinsam aktiv Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen

Die 160-Seiten umfassende Publikation von NAKOS greift zahlreiche Fragen auf, die von interessierten Einzelpersonen

und Selbsthilfegruppen immer wieder gestellt werden. Es sind Fragen zur Rechtsform, zur Haftung, zu Urheber- und Verbreitungsrechten, zum Schutz persönlicher Daten und zu Fördermöglichkeiten. Auch geht es um die Organisation der Gruppenarbeit, die Aufnahme neuer Mitglieder, die Ansprache bestimmter Adressatengruppen und die Übernahme von Verantwortlichkeiten. In Ergänzung zur „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ gibt die Arbeitshilfe damit einen Überblick über Themen, die für die Gruppenarbeit und deren Rahmenbedingungen relevant sein können. Die Hinweise dienen der Orientierung und geben Hilfestellung zur Klärung organisatorischer Fragen und zur Gestaltung von Gruppenaktivitäten.
Bestellung unter: <https://www.nakos.de/publikationen/key@4486>

Verbandserneuerung

„Selbsthilfe BEWEGEN. Ein Programm zur Verbandserneuerung. Neue Konzepte zur Organisationsentwicklung speziell für Selbsthilfeorganisationen“. Die BAG Selbsthilfe hat ein Beratungsprogramm zum Thema Verbandserneuerung entwickelt. Interessierte Organisationen finden auf der Website Informationen und Material zu diesem Thema. Persönliche Beratungen für Organisationen sind ebenfalls möglich. Infos und Material unter: <http://www.bag-selbsthilfe.de/selbsthilfe-bewegen.html>

Studie

„Familien im Fokus. Die Lebens- und Versorgungssituation von Familien mit chronisch kranken und behinderten Kindern in Deutschland“. Die Ergebnisse der Kindernetzwerk-Studie verdeutlichen u. a., auf welchem Weg Eltern Informationen und Beratung erhalten, was sie sich von Elterngruppen versprechen und warum sie

vom Austausch mit anderen betroffenen Familien profitieren können.

<http://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/hintergrund/dossier/selbsthilfe/33selbsthilfestudie-web.pdf>

Wissenschaftlicher Blick

Dr. phil. Dipl.-Psych. Christopher Kofahl vom Institut für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf beschäftigt sich ausführlich mit dem Thema „Selbsthilfegruppen und –organisationen“. Unter <https://www.uke.de/kliniken-institute/institute/medizinische-soziologie/team/profil-christopher-kofahl.html> finden Interessierte eine ausführliche Literaturliste mit Fachliteratur und Studien zum Thema.

Materialien zum Thema „Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe“

Selbsthilfe bedeutet gegenseitige Unterstützung, gemeinsames Handeln und auch die Bestätigung, anderen helfen zu können und gebraucht zu werden. Die Aktiven fühlen sich dadurch gestärkt und schöpfen neue Lebenskraft. Jedoch ist Ehrenamt oft auch Arbeit, die neben der persönlichen Erfüllung auch Herausforderungen mit sich bringt und mitunter zur Belastung werden kann. Hierzu hat die BAG Selbsthilfe informative Unterlagen und Materialien erstellt. Thematisiert werden u. a. die Aspekte „Spannungsfelder / Möglichkeiten/ Grenzen“, „Überforderung/ Stress/ Burnout“, „Präventionsmöglichkeiten“, „Sensibilisierung für Überforderung“. Ein Handbuch (incl. Methodenkoffer), Flyer und weitere Unterlagen sind zu finden unter: <http://www.bag-selbsthilfe.de/materialien-downloads.html>