Verantwortung für die Gesundheit

Gesund bleiben im Ehrenamt

Wer kennt das nicht: die Bereitschaft für die Übernahme eines Ehrenamtes oder Helferjobs im Sportverein war vorhanden und ehe man sich dazu final bereit erklärt hat, hat man die Aufgabe auch schon aufgedrückt bekommen.

Oftmals entpuppen sich dann die vermeintlich einfachen Aufgaben als sehr vielschichtig und zeitintensiv, also aufwändiger als zuvor eingeschätzt. Da gerät die ein oder andere engagierte Person schon mal in Stress. Das kann sich negativ auf das Allgemeinbefinden, die Gesundheit und die Motivation auswirken. Neben der eigenen Selbstfürsorge ist auch der Sportverein gefragt, den Ehrenamtlichen Unterstützung anzubieten.

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

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

Weiterführende Informationen

Wir gehen in die Offensive! | Sportehrenamt NRW

DOSB | Ehrenamt und Engagement

EhrenamtAtlas 2026: So engagiert sich NRW

Förderung - Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Sport und Ehrenamt | Engagiert NRW

Ehrenamtliches Engagement | Sportland.NRW

Startseite | Staatsministerin für Sport und Ehrenamt

Erlebe, was dich weiterbringt.
Ehrenamtsmanager*in werden

Details

Autorin:
Heike Arlt

zuletzt aktualisiert:
August 2025

Quelle:

Ronald Wadsack - Ehrenamt attraktiv gestalten - Praxisleitfaden für ein Erfolgsmodell Ehrenamt im Verein, WRS-Verlag Planegg, 2003