

# Helfen will gelernt sein: Diese Frauen haben's drauf

23 Ehrenamtler unterstützen Bedürftige im Alltag – so wie Renate Müller und Ingrid Krüger

**HUSUM** Viele wüssten nicht, dass sie diese Hilfe bekommen können, sagen Renate Müller und Ingrid Krüger. Die beiden sind zwei von 23 überwiegend weiblichen Ehrenamtlerinnen, die bei der Husumer Lebenshilfe im Familienunterstützenden Dienst (FuD) tätig sind. „Wir machen alles, was das Leben leichter und schöner macht“, erklärt Krüger.



Renate Müller (l.) und Ingrid Krüger arbeiten ehrenamtlich für die Lebenshilfe. Foto: Jan-Christian Petersen

## Mehrmals pro Woche im Einsatz

Sie begleiten ihre Schützlinge zum Arzt, gestalten aber auch Nachmittage mit Pflegebedürftigen, um Angehörige zu entlasten. „Mich motiviert die Vorstellung, dass ich auch mal selbst Hilfe benötigen könnte“, sagt Krüger. „Ich wünsche mir, dass dann jemand da ist.“ Sie war bis zu ihrer Pensionierung bei den Husumer Horizonten tätig. Hier hat sie ältere Menschen unterstützt. Seit einem Jahr widmet sie sich nun als Ehrenamtlerin derselben Altersgruppe – ein bis zwei Stunden pro Woche. „Mir macht die Arbeit Mut. Ich habe Frauen kennengelernt, die nach dem Krieg ihre Kinder alleine haben durchbringen müssen, da ihre Männer in Gefangenschaft waren, aber auch Senioren, die Sturmfluten und den Winter '79 erlebt haben. Wenn man hört, wie sie da durchkamen, sieht man, was alles möglich ist.“

Renate Müller arbeitet hingegen mit Unter-18-Jährigen. Sie entlastet Eltern von Kindern, die Lern- oder Entwicklungsstörungen haben. „Für mich ist es bereichernd, wenn ich Fortschritte bei den Kindern sehe.“ Seit zwei Jahren engagiere sie sich oft fünfmal pro Woche. Sie fahre zu Therapien, mache aber auch Ausflüge. Da geht es dann in den Zirkus oder ins Multimar Wattforum.

Müller und Krüger sagen, 95 Prozent ihrer Erfahrungen seien positiv. Dass jemand ihre Hilfe ausgenutzt habe, sei ihnen noch nicht passiert. Sehr selten werde ihnen Unverständnis entgegengebracht. „Einige Leute sagen, ich hätte ein Helfersyndrom“, erklärt Müller. Krüger sagt, sie habe schon bemerkt, wie andere vorwurfsvoll meinten, dass sie selbst ja eine solche Arbeit nicht machen könnten.

Dabei will Helfen in der Tat gelernt sein: „Es ist eine Kunst, sich zu engagieren, ohne Grenzen zu überschreiten“, erklärt Müller. Damit ist auch jenes Helfersyndrom gemeint, bei dem man ungefragt Aufgaben übernimmt oder nicht Nein sagen kann, selbst wenn es für einen selbst gesünder wäre, dies zu tun. Auch deshalb müssen sich Helfer qualifizieren. Dazu gehört eine rund 40-stündige Schulung und ein Erste-Hilfe-Kurs, so Krüger. Die Kosten würden erstattet. Auch müsse man ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis vorlegen.

Für das Ehrenamt gibt es eine Aufwandsentschädigung von 10,45 Euro pro Stunde, erklärt die Husumer Lebenshilfe auf Nachfrage. „Jeder kann etwas und jeder kann sich einbringen“, findet Krüger.

*jcp*