



HELFFEN, OHNE AUSZUBRENNEN

Das Dilemma des Helfers

Helfen hat viele Aspekte. Gesellschaft und Gemeinden leben von diesem Engagement und diesem Miteinander, aber oft gibt es zu wenige Helfer für die vielen Bedürfnisse und Nöte. Helfen kann sehr erfüllend sein, auch die eigene Persönlichkeit kann dadurch wachsen. Helfen kann aber auch überfordern oder ein hilfloses Gefühl verursachen. Auch werden Helfer unter Umständen mit schwierigem Verhalten konfrontiert, das von Ausgenutzt werden bis hin zu Vorwürfen gehen kann. Manche Helfer brennen aus und manchmal gibt es frustriertes Aufhören.

Der Artikel will diese Aspekte betrachten und begibt sich auf die Suche nach der eigenen Motivation und den Möglichkeiten des Helfers, aber auch der Hilfesuchenden. Wie kann Helfen erfüllend sein und vor Frustration bewahren?

Dilemma des Helfers
www.ehefamilienmentoring.de

