



THE POWER OF TOGETHER.

## MENTORING LEITFADEN (2022)

---

basierend auf dem Leitfaden der finnischen National Agentur (2019)

# Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
2.	Grundlagen des Mentorings.....	2
2.1.	Aufgabenverteilung.....	3
2.2.	Ziele des Mentorings.....	4
3.	Die verschiedenen Phasen des Mentorings.....	5
3.1.	Mentoring in der Vorbereitungsphase.....	5
3.1.1.	Vorbereitung in der Aufnahmeorganisation.....	6
3.1.2.	Vorbereitung in der unterstützenden Organisation.....	7
3.1.3.	Gute Vorbereitung bedeutet gute Zusammenarbeit.....	8
3.2.	Mentoring beim Empfang des Freiwilligen.....	10
3.3.	Mentoring während des Freiwilligendienstes.....	15
3.3.1.	Klärung der Ziele für den Freiwilligendienst.....	15
3.3.2.	Experimentelle Haltung.....	16
3.3.3.	Sinnvolle freie Zeit.....	17
3.3.4.	Vorbereitung auf den Kulturschock.....	17
3.3.5.	Probleme und Schwierigkeiten.....	18
3.3.6.	Wirkungen sichtbar machen.....	19
3.4.	Mentoring als Vorbereitung für die Abreise und die Rückkehr nach Hause.....	21
3.4.1.	Feedback für den Freiwilligen.....	21
3.4.2.	Beendigung des Freiwilligendienstes und Unterstützung für den Freiwilligen.....	22
3.5.	Mentoring für die Rückkehr nach Hause und die Umsetzung des Gelernten.....	24

## 1. Einleitung

Dieser Leitfaden ist für diejenigen Personen gedacht, die Freiwillige des Europäischen Solidaritätskorps (ESK) während ihres Freiwilligendienstes unterstützen. Mentoring umfasst die gesamte Unterstützung, welche die Freiwilligen während ihrer Teilnahme an dem Programm erhalten.

Neben den Grundlagen des Mentorings, wird in diesem Leitfaden auf die verschiedenen Phasen des Freiwilligendienstes und die dazugehörige Unterstützung eingegangen. Von der Vorbereitung der Anreise, über den Empfang des Freiwilligen<sup>1</sup> und seine Zeit vor Ort, bis zur Unterstützung des Freiwilligen nach seinem Dienst – dieser Leitfaden enthält praktische Unterstützungsmethoden für jede Phase des Freiwilligendienstes.

Zudem dient der Leitfaden auch als Beschreibung des Lernprozesses, der sowohl von der aufnehmenden als auch von der unterstützenden Organisation genutzt werden kann. Eines der Ziele des Freiwilligendienstes ist es, den jungen Menschen eine bestmögliche Lernerfahrung zu bieten, von der sie auch in Zukunft profitieren werden. Zugleich erhalten die teilnehmenden Organisationen die Möglichkeit, etwas über ihre eigenen Tätigkeiten zu lernen und neue internationale Verbindungen zu knüpfen. Die Auswirkungen des Freiwilligendienstes sind somit nicht nur auf die Aufnahmeorganisation und den Freiwilligen beschränkt, sondern betreffen auch die unterstützende Organisation.

Der Freiwilligendienst ist im besten Fall eine fruchtbare und lohnende Erfahrung für alle Beteiligten. Die Interaktion zwischen verschiedenen Erfahrungswelten und die Begegnung verschiedener Kulturen fördern die Internationalisierung und Demokratisierung. Echtes demokratisches Zusammenleben basiert auf der Nutzung der Erfahrungen jedes Einzelnen im gemeinsamen Handeln und auf der Entfaltung der individuellen Möglichkeiten aller Menschen. Die Begleitung eines Freiwilligen aus einer anderen Kultur in einem anderen Land ist ein unersetzlicher Bestandteil der täglichen demokratischen Arbeit in Europa.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Dokument auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet. Es wird das generische Maskulinum verwendet, wobei alle Geschlechter gleichermaßen gemeint sind.

## 2. Grundlagen des Mentorings

Sowohl bei der Entsendung als auch bei der Aufnahme eines Freiwilligen gibt es viele notwendige Aufgaben. In diesem Leitfaden besprechen wir die Betreuung, die in der Freiwilligenarbeit enthalten ist und die in der Verantwortung der Organisationen liegt. Wie diese Aufgaben organisiert werden und wie die Verantwortlichkeiten verteilt werden, entscheiden die Organisationen. Allerdings sollte jeder Freiwillige einen bestimmten Mentor haben, der in erster Linie für die Organisation des Mentorings verantwortlich ist.

Der Freiwillige benötigt persönliche Unterstützung während seiner Freiwilligenzeit. Die Organisation dieser Unterstützung kann auf unterschiedliche Weise erfolgen, je nach den Organisationen, ihren Ressourcen und ihren Kontakten. In diesem Leitfaden ermutigen wir die Organisationen dazu, kreativ zu handeln und ihr bereits vorhandenes Wissen und ihre Netzwerke zu nutzen, um den Freiwilligen die bestmögliche Unterstützung zukommen zu lassen. Wichtig ist vor allem, dass die Unterstützung den Bedürfnissen des Freiwilligen entspricht und für alle Beteiligten sinnvoll ist.

Mentoring bedeutet, den Freiwilligen während der gesamten Dauer des Freiwilligendienstes zu unterstützen. Ein Mentor ist eine Person, die sich dieser Aufgabe verschrieben hat, oder eine Stelle, die für die Betreuung des Freiwilligen zuständig ist.

Die wichtigsten Aspekte des Mentorings sind die Unterstützung des jungen Freiwilligen bei der Anreise, der Eingewöhnung im neuen Land und bei der Rückkehr in die Heimat. Ziel des Mentorings ist es, dem Freiwilligen zu helfen, Faktoren zu erkennen, die seine Beschäftigungsfähigkeit fördern und seine Lernerfahrung stärken. Damit die Freiwilligen und die teilnehmenden Organisationen möglichst viel Freude und Nutzen aus dem Freiwilligendienst ziehen können, sollte in das Mentoring investiert werden. Mentoring bietet einen sicheren Anker für den Freiwilligen, den er von Anfang an hat, wenn er in ein neues Land kommt. Das Mentoring sollte auch die Arbeit des Freiwilligen mit verschiedenen Organisationen sowie die praktische Gestaltung seiner Freizeit unterstützen. Die für das Mentoring zuständige Person sollte bereits in die Auswahl des Freiwilligen und in die Planung seiner Ankunft einbezogen werden.

## **2.1. Aufgabenverteilung**

Die Rolle des Mentors wird deutlich, wenn man seine Aufgaben mit anderen Aufgaben in der Aufnahmeorganisation vergleicht. Die Verteilung der der unten beschriebenen Aufgaben kann flexibel sein und die gleiche Person kann in Bezug auf den Freiwilligen mehrere Rollen übernehmen.

### **Administrative Aufgaben**

- Bewerbungsschreiben
- Auswahl eines Freiwilligen aus der Datenbank des Europäischen Solidaritätskorps (PASS)
- Kommunikation mit den Partnerorganisationen, Verwaltung finanzieller Angelegenheiten mit ihnen und Aufstellung eines Partnerschaftsvertrags (partner agreement)
- Kommunikation mit den Freiwilligen in ihrem Heimatland
- Einhaltung des Budgets
- Grundlegende Informationen für den Freiwilligen (Wohnsituation, Arbeitszeiten, Transport, Sicherheit usw.) und Aufstellung eines Vertrags mit dem Freiwilligen (volunteering agreement)
- Versicherungen
- Organisation des Sprachunterrichts
- Mentoren und Freiwilligen über Trainings informieren
- Wohnsituation (Mietverträge usw.)
- Genehmigungen (Stromverträge, Hausratversicherung, eventuell Visum)
- Abschlussberichte
- Kommunikation mit der Nationalen Agentur

### **Unterstützung bei Arbeitsaufgaben**

- Praktische Anleitung bei der Arbeit
- Einführungsschulung
- Gewährleistung der Arbeitssicherheit
- Erstellung eines schriftlichen Arbeitsplans (zunächst wöchentlich, später reicht eine Arbeitsbeschreibung)
- Einführung in die Kultur des Arbeitslebens im Aufnahmeland

## **Mentoring**

- Mentoring vor dem Aufenthalt, einschließlich der Organisation eines Trainings/einer Schulung in der unterstützenden Organisation
- Unterstützung für den Freiwilligen während des gesamten Zeitraums
- Regelmäßige Treffen zwischen dem Mentor und dem Freiwilligen, z. B. einmal pro Woche (anfangs regelmäßig, später dann in der Regel seltener)
- Unterstützung des Lernens
- Unterstützung bei der Erreichung von Zielen und deren Umsetzung
- Erfolge und Leistungen sichtbar machen
- Aufnahme des Freiwilligen am neuen Ort
- Erstellen eines Freizeitplans für die ersten Monate
- Unterstützung beim Aufbau sozialer Netzwerke
- Hilfe bei alltäglichen Aufgaben:
  - Anmeldungen bei den örtlichen Meldeämtern und der Einwanderungsbehörde
  - Eröffnung eines Bankkontos
  - Informationen zum alltäglichen Leben (Waschküche, Recycling etc.)
  - Kennenlernen der Stadt
  - Hobbys
  - Geschäfte in der Nähe
  - Busfahrkarte, Fahrrad, Wanderwege
  - Erwerb eines Telefonvertrags
- Unterstützung für den Freiwilligen nach dem Einsatz

### **2.2. Ziele des Mentorings**

Ziel des Mentorings ist es, den Freiwilligen während seines gesamten Freiwilligendienstes zu unterstützen, angefangen bei der Vorbereitung seiner Abreise bis hin zu seiner Rückkehr nach Hause. Mentoring braucht Zeit und die Aufgabe erfordert sorgfältige Arbeit. Erfolgreiches Mentoring erweitert und bereichert die Erfahrungen aller Beteiligten. Der junge Freiwillige profitiert mehr von seinem Auslandsaufenthalt und der Mentor hat die Möglichkeit, seine Heimat und Kultur mit den Augen eines anderen zu sehen. Im besten Fall, wird das Verständnis für eine fremde Kultur sowohl für den Mentor als auch für den Freiwilligen vertieft und beide können ihre eigenen Interaktions- und Problemlösungsfähigkeiten entwickeln.

Zur Unterstützung des Lernprozesses der jungen Freiwilligen können verschiedene Praktiken und Instrumente verwendet werden, die in diesem Leitfaden beschrieben werden. Es ist gut, sich vor Augen zu halten, dass die für das Mentoring verantwortliche Person nicht alleine arbeitet, sondern Teil der Aufnahmeorganisation und möglicherweise Teil eines Netzwerks von Mentoren ist.

Manchmal kann ein Freiwilliger besondere Unterstützung benötigen. In diesem Fall sollte er eine intensivere, maßgeschneiderte Betreuung erhalten, für die eine gesonderte finanzielle Unterstützung gewährt werden kann. Diese Art der Unterstützung kann zum Beispiel bedeuten, dass der Freiwillige zu seinem Flug begleitet wird, dass ihm Fähigkeiten für das Arbeitsleben vermittelt werden und dass er starke Unterstützung bei alltäglichen Aktivitäten braucht.

### 3. Die verschiedenen Phasen des Mentorings

#### 3.1. Mentoring in der Vorbereitungsphase

Hinter dem Freiwilligendienst können viele unterschiedliche Wege stehen. Einige junge Menschen suchen selbstständig nach einer Aufnahmeorganisation, andere arbeiten hingegen mit der unterstützenden Organisation zusammen, um einen Platz zu finden.

Was beide Wege verbindet, ist, dass der Freiwillige in Freiwilligenprojekten in der Regel mindestens zwei Organisationen benötigt, die ihn unterstützen:

- **Die Aufnahmeorganisation**, die in dem Land arbeitet, in dem der junge Mensch den Freiwilligendienst absolviert. Die Aufnahmeorganisation kümmert sich z. B. um die Lebensbedingungen des jungen Menschen, um seine Wohnsituation, Ausbildung und generelle Unterstützung während des Freiwilligendienstes.
- **Die unterstützende Organisation** arbeitet im Heimatland des jungen Menschen. Sie hilft dem jungen Menschen bei Reisevorbereitungen und bietet ihm Unterstützung sowohl vor als auch nach dem Freiwilligendienst.

Beide Organisationen stehen während des gesamten Freiwilligendienstes mit dem jungen Menschen in engem Kontakt und haben ihre eigenen Aufgaben. Zu einem erfolgreichen Freiwilligendienst gehört in der Regel eine gut funktionierende Zusammenarbeit zwischen diesen beiden Organisationen. Dies sollte von Anfang an ein Schwerpunkt sein, wenn das Kooperationsverhältnis entsteht.

Am Anfang eines Freiwilligendienstes steht immer eine Idee. Wenn aus der Idee eine Entscheidung wird, wird der Bedarf an Unterstützung und damit auch an Mentoring aktuell. Der Freiwillige braucht sowohl in seinem Heimatland als auch im Aufnahmeland Mentoring. Der Erfolg des Freiwilligendienstes beginnt mit einer sorgfältigen Planung sowohl in der unterstützenden als auch in der aufnehmenden Organisation. Die Planung des Mentorings kann als einer der wichtigsten Aspekte in dieser Phase angesehen werden. Vorbereitung und Orientierung sind von zentraler Bedeutung für den Erfolg des Freiwilligendienstes. Die Zeit vor der Anreise ist auch der Zeitraum, in dem der Lernprozess beginnt. Dieser sollte sowohl von

den unterstützenden als auch von den aufnehmenden Organisationen in Zusammenarbeit gefördert werden.

### 3.1.1. Vorbereitung in der Aufnahmeorganisation

Welche Arten von konkreten Vorbereitungsmaßnahmen sind in der gastgebenden Organisation erforderlich?

#### 1. Schritt: Bereits vor der Suche über die Betreuung nachdenken

Wenn es um die Suche des Freiwilligen geht, ist es wichtig, sich bereits im Vorfeld Gedanken über die Organisation der Betreuung zu machen. Zum Beispiel sind folgende Fragen im Vorfeld gut zu bedenken: *Welche Lernerfahrungen wollen wir dem Freiwilligen bieten? Welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung? Wie können Verantwortlichkeiten aufgeteilt werden? Was tun wir, um den Freiwilligen nach seiner Rückkehr ins Heimatland zu unterstützen? Wie teilen wir das Gelernte und nutzen es für die Zukunft?*

#### 2. Schritt: die Rollenverteilung überdenken

Sobald der Freiwillige ausgewählt ist und mehr über ihn bekannt ist, kann der Mentor bereits auf die Bedürfnisse und Hoffnungen des Freiwilligen reagieren. Auch wenn das Mentoring als Kooperation eines Netzwerks organisiert wird, sollte die Rollenverteilung überdacht werden: *Wer ist der primäre Mentor, auf den sich der Freiwillige verlassen kann? Wer wird versuchen, eine vertrauliche Beziehung zum Freiwilligen aufzubauen?*

#### 3. Schritt: eine Beziehung aufbauen

Sobald die Rollenverteilung geklärt wurde, ist es wichtig, eine Beziehung mit dem zukünftigen Freiwilligen aufzubauen. Die Kontaktaufnahme kann durch ein digitales Meeting oder ein Schreiben stattfinden.

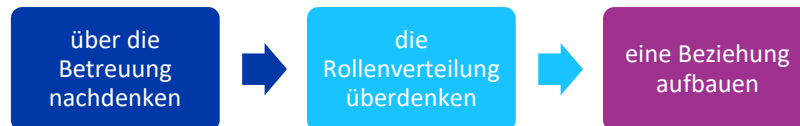
Diese Phase ist der Beginn des Lernprozesses und der damit verbundenen Erwartungen, Ängste und Hoffnungen sowohl für den Freiwilligen als auch für die Einsatzstelle. Ein Dialog über diese Themen kann das Verständnis erhöhen und eine funktionierende Zusammenarbeit fördern. Es ist gut, die Freiwilligen zu ermutigen, über sich selbst und ihre aktuelle Lebenssituation zu sprechen und ihre Erwartungen an den Freiwilligendienst zu äußern. Dies kann durch das Sprechen über eigene Erfahrungen gefördert werden. Der Mentor kann z. B. erzählen, was er selbst in Bezug auf den Freiwilligendienst denkt, fühlt, erwartet oder was ihn nervös macht. Das Sprechen über Erfahrungen hilft dabei, eine Beziehung auf Augenhöhe zu schaffen. Der Freiwillige erfährt, dass der Mentor über dieselben Dinge nachdenkt wie er



selbst, wenn auch aus einer anderen Perspektive. Dadurch wird der Lernprozess des Freiwilligen unterstützt und er kann bestmöglich auf seinen Freiwilligendienst vorbereitet werden.

Auch wenn der Kontakt vor dem Freiwilligendienst schriftlich erfolgen kann, sollte der Mentor zumindest einmal mit dem Freiwilligen sprechen. Dies macht die Beziehung persönlicher und bringt auch die Sprachkenntnisse des Freiwilligen zum Vorschein. Es hilft bei der Orientierung darüber, wie die Kommunikation zu Beginn des Freiwilligendienstes ablaufen könnte und welche Arten von Arbeitsaufgaben sich zu Beginn der Periode gut eignen würden. Durch ein digitales Meeting wird das Gesicht einer Person vertraut, so dass sich beide Parteien beim ersten Treffen bereits kennen.

Der Mentor kann dem Freiwilligen helfen, sich an die Kultur des Aufnahmelandes anzupassen und eine Verbindung zu seinem zukünftigen Wohnort herzustellen, indem er ihm im Vorfeld Informationen über das Land, seine Kultur und Heimatstadt zukommen lässt. Falls erforderlich, kann der Freiwillige auch über ein anderes Zeitgefühl, andere Arbeitskulturen, etc. informiert werden. In Ostbelgien sollte mit den Freiwilligen z. B. auch darüber gesprochen werden, wie sie sich das Dorfleben vorstellen können. Die Realität wird von verschiedenen Menschen oft sehr unterschiedlich wahrgenommen, weshalb ein frühzeitiger Austausch sehr wichtig ist.



### 3.1.2. Vorbereitung in der unterstützenden Organisation

Die unterstützende Organisation spielt während des gesamten Prozesses eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Freiwilligen. Die Unterstützung beginnt in der Vorbereitungsphase und dauert bis zur Rückkehr des Freiwilligen in sein Heimatland.

Die unterstützende Organisation ist dafür verantwortlich, den Freiwilligen bei seiner **Abreise aus dem Heimatland** zu unterstützen. Der Inhalt dieser Unterstützung ist nicht genau definiert, kann aber anhand der **Bedürfnisse** der Freiwilligen untersucht werden. *Welche Art von Unterstützung brauchen sie? Handelt es sich um die Organisation praktischer Dinge oder um Gespräche zur Beruhigung der Nervosität? Gibt es lebenspraktische Probleme und kann ihnen geholfen werden? Wie reagiert der Partner des jungen Menschen auf dessen Auszug? Aus welcher Lebenssituation kommt der junge Mensch und welche Zukunftspläne hat er? Wie hängt die Freiwilligenarbeit mit einer möglichen zukünftigen Beschäftigung zusammen?*

Um den **Lernprozess** des Freiwilligen zu initiieren und zu leiten, ist oft Unterstützung von außen erforderlich. Es ist völlig verständlich, dass die Abreise in ein anderes Land mit nervöser

Vorfreude verbunden ist. Für viele junge Menschen ist es eine einmalige Gelegenheit, aus ihrem Alltag auszusteigen und etwas Neues zu tun. Die wenigsten Freiwilligen machen sich bewusst Gedanken darüber, was sie während des Freiwilligendienstes lernen wollen. Es ist gut, über das Lernen zu sprechen, zum Beispiel durch sehr konkrete Fragen: *Warum macht der junge Mensch einen Freiwilligendienst? Was möchte er tun und erleben? Was könnte er aus diesen Erfahrungen lernen?*

Viele ehemaligen Freiwillige sagen, dass diese Gespräche sehr nützlich waren und ihnen auch später während des Prozesses nochmal in den Sinn gekommen sind. Einige Freiwillige gehen mit sehr klaren Zielen nach Hause. Es ist auch wichtig, diese Freiwilligen in ihrem Lernen zu unterstützen und sie zu ermutigen, für verschiedene Dinge offen zu sein, die sie selber so nicht erwartet haben.

### 3.1.3. Gute Vorbereitung bedeutet gute Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit zwischen den unterstützenden und den aufnehmenden Organisationen sollte so früh wie möglich eingeleitet werden. Diese kann einen erheblichen Einfluss auf die Unterstützung der Freiwilligen haben.

Die Zusammenarbeit kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen. Einige Organisationen kennen sich schon vorher und haben eine bestehende Verbindung, wohingegen die Partnerorganisation für andere eine neue Bekanntschaft sein kann. Das Wichtigste ist, eine Verbindung herzustellen und die Aktivitäten des anderen kennenzulernen. Eine gute Zusammenarbeit gibt der Aufnahmeorganisation wichtige Informationen darüber, welche Art von Freiwilligen zu ihnen kommt. Die unterstützende Organisation profitiert von der Zusammenarbeit, da sie so auch von anderen erfährt, wie die Vorbereitungen für den Freiwilligen laufen. Manchmal hat der Freiwillige eine andere Sicht der Dinge, als die Organisationen. Eine gute Kooperation kann helfen, die Situation zu klären und den Freiwilligen zu unterstützen.

Wichtig ist es auch, eine interne Partnervereinbarung aufzustellen. Das sogenannte „partner agreement“ ist eine interne Vereinbarung zwischen den Projektpartnern, in der die Zuständigkeiten, Aufgaben und finanziellen Beiträge aller an dem Projekt beteiligten Parteien klar beschrieben werden. Das Aufsetzen eines solchen Vertrags liegt jedoch nicht zwangsläufig im Aufgabenbereich des Mentors.

**Einige Tipps, um den Freiwilligen zu ermutigen,  
über seine eigenen Erfahrungen zu sprechen:**

- Nutzen Sie Beispiele aus Ihrem eigenen Leben und Ihren eigenen Erfahrungen.
- Sprechen Sie über Gedanken und Gefühle, die im Hier und Jetzt aufkommen und ermutigen Sie die Freiwilligen, dies ebenfalls zu tun.  
*Zum Beispiel: "Jetzt, wo ich Ihnen zuhöre, kommt mir dieser Gedanke in den Sinn..."  
"Wie fühlen Sie sich, wenn wir über diese Dinge sprechen?"*
- Bitten Sie die Freiwilligen, über ein Ereignis zu sprechen, das für sie bedeutsam war.  
*Zum Beispiel: "Erzählen Sie mir von einem Ereignis, das beeinflusst hat, wie Sie über Freiwilligenarbeit denken."*
- Stellen Sie den Freiwilligen weitere Fragen zu den verschiedenen Aspekten ihrer Erfahrung: Beobachtungen, Gedanken, Erinnerungen, Gefühle und Vorstellungen.  
*Zum Beispiel: "Erzählen Sie mir mehr darüber, was Sie gesehen/gedacht/geföhlt haben, als Sie zum ersten Mal von Ihrem Freiwilligeneinsatz hörten?"*
- Fragen Sie mehr nach Ursachen und Wirkungen.  
*Zum Beispiel: "Was hat dazu geführt, dass Sie sich für einen Freiwilligendienst in diesem Land entschieden haben? Welche Auswirkungen hatte das auf Ihr Leben?"*

**Checkliste für die Vorbereitungsphase:**

- Sie haben vor der Suche nach einem geeigneten Freiwilligen bereits über seine Betreuung nachgedacht und die Organisation dementsprechend ausgerichtet.
- Sie haben die Rollenverteilung intern festgelegt und haben einen verantwortlichen Mentor bestimmt, der eine vertrauensvolle Beziehung zu dem Freiwilligen aufbauen wird.
- Der Mentor ist mit dem Freiwilligen in Kontakt getreten und hat begonnen, eine Beziehung aufzubauen.
- Der Mentor hat mit dem Freiwilligen über seine Bedürfnisse und Erwartungen gesprochen und kann so die verschiedenen Schritte des Mentoring individuell vorbereiten.
- Der Lernprozess des Freiwilligen wurde mit Hilfe des Mentors initiiert.
- Die unterstützenden und aufnehmenden Organisationen sind in Kontakt getreten und es wurde eine interne Partnervereinbarung aufgesetzt.

### **3.2. Mentoring beim Empfang des Freiwilligen**

Die wichtigsten Phasen für den Mentor sind die ersten Stunden, Tage und Wochen des Freiwilligendienstes. Im besten Fall vertieft sich die Beziehung zwischen dem jungen Freiwilligen und dem Mentor, die vor dem Freiwilligendienst aufgebaut wurde, und die Nervosität klingt ab.

Die wichtigsten Fragen werden beantwortet und es kommen neue interessante Fragen auf. Die praktischen Vorkehrungen für Wohnen, Transport und Arbeit werden ausreichend geklärt. Zu diesem Zeitpunkt sollte auch eine Freiwilligenvereinbarung („volunteering agreement“) zwischen der aufnehmenden Organisation und dem Freiwilligen aufgestellt werden, die als eine Art Arbeitsvertrag dient. Der Mentor muss entscheiden, ob er den Freiwilligen in den ersten Tagen oder Wochen in Tätigkeiten einführt, an denen er auch in Zukunft teilnehmen kann.

Es muss vereinbart werden, wer in Zukunft bei Fragen rund um das neue Zuhause helfen wird. Es sollte vor allem in die ersten Wochen investiert werden. Wenn die Freiwilligenzeit gut beginnt und von Anfang an Vertrauen geschaffen wird, spart das in der Zukunft viel Zeit und Mühe.

Damit der Freiwillige die Unterstützung erhält, die er braucht, sollte die Betreuung als etwas angesehen werden, das in einer Gemeinschaft erfolgt. Es ist gut, zu verstehen, dass der Freiwillige oft unterschiedliche Arten von Unterstützung braucht. Deshalb sollte Mentoring als eine Dienstleistung gesehen werden, die von vielen Menschen erbracht wird. Im besten Fall hat der Freiwillige ein gut organisiertes Netzwerk von Mentoren, die ihn während des Freiwilligendienstes unterstützen und auf auftretende Herausforderungen reagieren können.

#### **1. Eine sanfte Landung im neuen Land**

Nicht nur die ersten Wochen, sondern auch die ersten Stunden und Tage sind von Bedeutung. Für den Erfolg des Freiwilligendienstes ist es wichtig, dass die Freiwilligen das Gefühl haben, dass sie willkommen sind.

Was kann der Mentor konkret tun, damit der Start so gut wie möglich verläuft?

- Ein Begrüßungspaket am Wohnort des Freiwilligen kann eine kleine, aber wichtige Geste für den Freiwilligen sein, um einen guten Start zu ermöglichen. Das Paket kann zum Beispiel Schokolade, ein kleines Buch über das Land oder den neuen Wohnort, oder eine Willkommenskarte von der zukünftigen Arbeitsgemeinschaft enthalten. Es wäre gut, dem Paket eine kleine Karte beizulegen, auf der der Freiwillige alle wichtigen Kontaktinformationen erhält.

- ☑ Für die emotionale Sicherheit ist es wichtig, dass der Freiwillige ein klares Bild davon hat, an wen er sich wenden kann. Ein Begrüßungssessen mit einer größeren Gruppe von Menschen hat sich oft als ein unvergessliches Erlebnis für die Freiwilligen erwiesen.
- ☑ Die Unterstützung und Einführung des Freiwilligen in praktische Fragen werden in den ersten Tagen und Wochen besonders hervorgehoben. Es ist jedoch anzumerken, dass die Eingewöhnung in eine neue Umgebung nicht nur aufregend, sondern oft auch anstrengend sein kann. Es ist wichtig, den Freiwilligen in der Anfangszeit durch Aktionen und Aktivitäten an die neue Umgebung zu gewöhnen. Allerdings sollte dies in Maßen geschehen, damit der Freiwillige auch Zeit für sich selbst hat und zur Ruhe kommen kann. Am Anfang ist es gut, dem Freiwilligen zu vermitteln, dass alle das Beste für ihn wollen und dass gemeinsam die besten Methoden gefunden werden können, um seinen Freiwilligendienst zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen.

## **2. Unterstützung in praktischen Fragen**

Um einen optimalen Start des Mentorings zu gewährleisten, sollte genügend Zeit reserviert werden, um auftretende Fragen zu beantworten. Diese stehen meist im Zusammenhang mit der Wohnsituation, dem Transport, der Organisation von Hobbys und Freizeit, und dem Aufbau sozialer Beziehungen.

Zu den wichtigsten Fragen gehört die Wohnsituation des Freiwilligen. Die Suche nach einer Wohnung und deren Einrichtung liegt in der Verantwortung der Aufnahmeorganisation, und der Mentor kann an der Planung der Einrichtung der Wohnung mitwirken. Optimal ist es, wenn der Mentor die Wohnung vorher besichtigt, sodass er dem Freiwilligen Fragen zur Wohnung beantworten kann.

Zu Beginn ist die Aufnahme des eigentlichen Freiwilligendienstes ein besonders zentrales Thema. Jedoch sollten die damit verbundenen Fragen in erster Linie von den Personen geklärt werden, die für die Unterstützung des Freiwilligen bei den Arbeitsaufgaben verantwortlich sind.

## **3. Unterstützung in sozialen Beziehungen**

Zu Beginn des Einsatzes ist es am wichtigsten, eine Beziehung zwischen dem Freiwilligen und dem Mentoren-Netzwerk aufzubauen. Die für das Mentoring verantwortliche Person sollte sich zu Beginn des Zeitraums darauf konzentrieren, Vertrauen zu dem Freiwilligen aufzubauen. Wie bereits erwähnt, sollte der Aufbau von Vertrauen durch den Kontakt mit dem Freiwilligen bereits vor seiner Ankunft beginnen. Vertrauen lässt sich in der Regel am besten aufbauen, wenn der Mentor sich bemüht, aufrichtiges Interesse am Leben und den Erfahrungen des jungen Menschen zu zeigen. Auch schöne gemeinsame Erlebnisse zu Beginn des Freiwilligendienstes helfen oft Vertrauen zu schaffen. Das können zum Beispiel

gemeinsame Kinobesuche, Sportveranstaltungen oder Museumsbesuche sein. Auch gemeinsames Kochen und Essen sind ganz natürliche Wege, einander kennenzulernen. Entscheidend für die Schaffung von Vertrauen ist, dass der Mentor hält, was er dem Freiwilligen versprochen hat.

Zu Beginn der Zeit sollte darauf geachtet werden, dass der junge Mensch auch andere Personen aus dem Mentoren-Netzwerk kennenlernt. Dies wird im Vorfeld durch den Aufbau eines breiten Netzwerks unterstützt. Außerdem ist eine gute Kenntnis der verschiedenen Aktivitätsmöglichkeiten in der Region von Vorteil.

#### **4. Organisation und Initiierung des Mentorings**

Zu Beginn des Zeitraums ist es wichtig, sich auf einen Zeitplan für das Mentoring zu einigen. Die Unterstützung des Alltags ist eine wichtige Aufgabe für die Mentoren, aber darüber hinaus sollten auch regelmäßige Treffen vereinbart werden. Diese können anfangs häufiger stattfinden.

Regelmäßige Treffen mit dem Mentor bieten dem Freiwilligen die Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen zu strukturieren und dem Mentor zu helfen, herauszufinden, ob die Unterstützung für den Freiwilligen ausreichend ist. Von Anfang an sollte der Freiwillige ermutigt werden, seine Erfahrungen offen zu äußern. Der Mentor sollte sich vor Augen halten und dem Freiwilligen gegenüber betonen, dass die Eingewöhnung in ein neues Umfeld Zeit braucht. Allen Beteiligten sollte Zeit gegeben werden, sich an die neue Situation zu gewöhnen.

In Bezug auf die dem Freiwilligen übertragenen Aufgaben sollte der Mentor die Fortschritte des Freiwilligen (Sprache, Fähigkeiten) ansprechen.

Es ist sehr hilfreich, gemeinsam mit dem Freiwilligen einen Wochenplan zu erstellen und ihm einen Kalender zu geben. Zu Beginn des Freiwilligendienstes sollten die Aufnahmeorganisation und der junge Freiwillige eine Art Plan für den gesamten Zeitraum erstellen. Hier kann der Mentor eine wichtige Rolle spielen. Das bedeutet nicht, dass alles vollständig geplant, thematisiert und strukturiert ist. Die ersten Monate sind gut, um detaillierter zu planen, das Ende des Zeitraums kann jedoch viel offener sein. Eine ähnliche Bestandsaufnahme der Situation sollte auch in der Mitte des Freiwilligendienstes durchgeführt werden, sodass etwaige Anpassungen des Plans vorgenommen werden können.

#### **5. Dialog zur Vertiefung des Mentorings**

Der Dialog trägt dazu bei, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Dialogische Interaktion fördert auch das Lernen aus dem eigenen Handeln. Dialogische Interaktion bedeutet eine Diskussion, in der der Freiwillige über seine eigenen Erfahrungen sprechen kann und in der der Mentor und der Freiwillige einander in Ruhe zuhören können. Diese Art der Interaktion schafft eine Atmosphäre, die das Lernen und die Kreativität fördert und anregt.

Der Dialog zielt nicht darauf ab, Probleme sofort zu lösen, sondern das Verständnis und das Lernen aus den Erfahrungen anderer Menschen zu fördern. Der Dialog ist eine Diskussion, die darauf abzielt ein Verständnis für die eigenen Gedanken und die Gedanken der anderen zu entwickeln. Der Dialog fördert auch flexibles Denken. Die Flexibilität wird erhöht, wenn wir Sichtweisen und Gedanken ausgesetzt sind, die sich sehr von unseren eigenen unterscheiden. Flexibles Denken kann auf breiter Ebene helfen, neue Dinge zu lernen und in neuen Situationen gut zurechtzukommen.

Wie werden die Themen in einem Dialog zwischen einem Mentor und einem Freiwilligen besprochen? Im Dialog sollen die Erfahrungen besprochen werden, die die Gesprächsteilnehmer dazu gebracht haben, über die Dinge so zu denken, wie sie es tun. Der Freiwillige kann ermutigt werden, über die Erfahrungen zu sprechen, die dazu geführt haben, dass er über ein Thema auf eine bestimmte Weise denkt. Da es sich bei einem Dialog um eine gleichberechtigte Diskussion handelt, sollte der Mentor auch über die Erfahrungen sprechen, die hinter seinen eigenen Ansichten stehen. Diese Art des Erfahrungsaustauschs hilft uns, die Ansichten anderer zu verstehen, und bietet die Möglichkeit, mehr über einander zu erfahren.

Die Grundsätze der dialogischen Interaktion können bestenfalls dazu dienen, die Hintergründe von Spannungen und Widersprüchen zu verstehen. Die erste Voraussetzung ist, dass wir als Menschen mit unseren eigenen Erfahrungen gehört werden. Erst danach können wir uns die unterschiedlichen Erfahrungen anderer Menschen anhören. Häufig werden bereits dadurch Spannungen abgebaut. Manchmal endet die Klärung von Konflikten nicht mit einem Konsens, sondern eher damit, dass die Parteien die Dinge immer noch unterschiedlich sehen. Jedoch kann die Angelegenheit durch den Dialog so belassen werden, wie sie ist, und die Menschen können unterschiedliche Wahrnehmungs- und Handlungsweisen verstehen.

Das Ernstnehmen unterschiedlicher Perspektiven schafft auch die Erfahrung, den anderen als ganzen Menschen zu sehen und zu hören. Wenn wir Ähnlichkeit und Gleichförmigkeit zu sehr betonen, verlieren wir die Fähigkeit, die Einzigartigkeit des anderen zu sehen.

Damit ein dialogisches Gespräch funktioniert, braucht es Zeit und Gelassenheit. Das heißt, man sollte sich überlegen, wann ein ausreichend ruhiger Moment zum Innehalten ist. Auch der Ort hat auch Auswirkungen auf die Funktionalität des Dialogs. Der Ort sollte so gewählt werden, dass niemand unterbrochen wird. Außerdem sollte es sich um einen sicheren Ort zum Reden handeln.

### Einige Tipps für den Dialog im Mentoring:

- Hören Sie dem Freiwilligen in Ruhe zu und hören Sie auch auf sich selbst: Welche Gedanken werden in Ihnen geweckt? Die Erfahrung, gehört zu werden, ist eine Grundlage für den Dialog.
- Sprechen Sie über Ihre eigenen Erfahrungen und ermutigen Sie den Freiwilligen, dasselbe zu tun.  
*Zum Beispiel: "Ich denke so, weil ich in meinem Leben diese Dinge getan/diese Dinge gesehen habe..."*
- Diskutieren Sie Spannungen und Konflikte im Frieden und sehen Sie sie als eine Gelegenheit, etwas Neues zu lernen.  
*Zum Beispiel: "Wir müssen nicht versuchen, diesen Konflikt jetzt zu lösen. Es reicht, wenn wir verstehen, worum es geht. Wir können überlegen, was wir danach tun sollten."*
- Suchen Sie nach versteckten Perspektiven.  
*Zum Beispiel: "Wir haben über diese Dinge gesprochen. Gibt es etwas, das wir noch nicht besprochen haben?"*
- Sorgen Sie für ausreichend Zeit, einen angenehmen Ort und eine Umgebung, die die Interaktion unterstützt, und schaffen Sie eine schöne Routine dafür, z. B. Kaffee trinken oder spazieren gehen.

### Checkliste für den Empfang des Freiwilligen:

- Vertiefen Sie das digital aufgebaute Vertrauen nun weiter. Dies können Sie tun, indem Sie mit dem Freiwilligen Erfahrungen austauschen.
- Organisieren Sie dem Freiwilligen eine schöne Begrüßung im Gastland (Willkommenspaket, Willkommenskarte, gemeinsames Essen, etc.).
- Unterstützen Sie den Freiwilligen in seiner Eingewöhnungsphase (Umgebung, Beziehungen, etc.).
- Stehen Sie dem Freiwilligen für praktische Aspekte zur Seite (Wohnsituation, Transport, Hobbys, Freizeit, etc.) und gehen Sie auf seine Bedürfnisse ein.
- Unterstützen Sie den Freiwilligen darin, soziale Beziehungen aufzubauen. Das Vertrauen kann durch gemeinsame Erlebnisse gesteigert werden.
- Stellen Sie gemeinsam mit dem Freiwilligen einen Zeitplan auf, der ihm in den ersten Wochen eine Struktur verleiht.
- Lassen Sie dem Freiwilligen vor allem anfangs genügend Ruhe und Freizeit, damit er sich an die neue Umgebung und sein „neues Leben“ gewöhnen kann.



### **3.3. Mentoring während des Freiwilligendienstes**

Eine der Aufgaben des Mentorings ist es, den Lernprozess des Freiwilligen zu unterstützen. Das Lernen wird durch ein spannendes und gleichzeitig sicheres Umfeld gefördert.

Bei der Erzeugung dieser Spannung ist das Mentoring eine große Hilfe. Ausreichende Spannung wird in der Regel schon allein dadurch erzeugt, dass sich der Freiwillige in einem neuen Land, umgeben von fremden Menschen in einer fremden Kultur, befindet und meist zum ersten Mal alleine lebt.

Die Schaffung einer ausreichend sicheren Umgebung erfolgt, indem die Dinge reibungslos nach Plan verlaufen. Dabei spielt das Mentoring eine entscheidende Rolle. Mentoring sollte als beweglicher und flexibler Prozess angesehen werden, bei dem der Freiwillige Raum und Unterstützung von den Menschen um ihn herum erhält. All dies sollte in einem angemessenen Verhältnis stattfinden. Der Mentor sollte nicht zu besorgt sein, sollte aber bei Bedarf zur Verfügung stehen, wenn die Herausforderungen, die durch den Freiwilligendienst entstehen, zu groß werden.

Es ist daher wichtig, dem Freiwilligen ein interessantes und sicheres Lernumfeld zu bieten. Ein Freiwilligendienst in einem neuen Land, und der damit verbundene Wohnsitz, kann für einen jungen Menschen eine Herausforderung darstellen und damit auch für den Mentor und die Aufnahmeorganisation. Die Teilnehmenden sollten mögliche Risiken im Vorfeld abklären, damit sich die Herausforderungen in Grenzen halten. Ein wichtiger Aspekt, ist die Klärung der Rollen der für das Mentoring verantwortlichen Personen. Herausforderungen und Probleme sind oft auch Situationen, in denen sowohl die Freiwilligen als auch die aufnehmenden Organisationen wichtige Dinge lernen können. Herausforderungen sollten mit genügend Ernsthaftigkeit und Interesse angegangen werden, anstatt sie zu ignorieren oder übereilt zu lösen.

#### **3.3.1. Klärung der Ziele für den Freiwilligendienst**

Nach der Eingewöhnung und dem Abschluss der ersten Wochen sollten der Mentor und der junge Freiwillige die Ziele klären, die sich der junge Mensch für seinen Freiwilligendienst gesetzt hat. Gute Ziele sind flexibel und anregend. Sie helfen, das Handeln sinnvoll auszurichten. Sie werden überprüft und angepasst. Ziele sind in erster Linie Leitlinien, sodass die Erfahrungen während des Freiwilligendienstes die Ziele entweder verstärken oder verändern. Daher ist es wichtig, die Ziele zu überprüfen und neu zu strukturieren.

Aus diesem Grund ist es von Vorteil, einige Notizen von den Mentoren-Treffen aufzuschreiben. Diese Notizen können später verwendet werden, um das Lernen und den Fortschritt zu unterstützen und aufzuzeigen.

Ein nützliches Instrument zur Klärung von Angelegenheiten ist es, sich selbst einen Brief zu schreiben. Dies kann sowohl zu Beginn, als auch am Ende des Zeitraums geschehen. Im besten Fall beschreibt der Freiwillige seine eigenen Gedanken, Beobachtungen, Erfahrungen, Ziele und Fragen in Bezug auf den bevorstehenden oder laufenden Freiwilligendienst.

Eine weitere Methode, die sich als nützlich erwiesen hat, ist das "Erinnern an die Zukunft". Der Mentor kann den Freiwilligen bitten, sich mit seinem Gepäck am Flughafen vorzustellen, an dem Tag, an dem er nach einem erfolgreichen und fruchtbaren Austausch nach Hause abreist. Der Mentor kann dabei helfen, sich die Zukunft vorzustellen, indem er z. B. fragt:

- Was war Ihrer Meinung nach das Wichtigste, das Sie in dieser Zeit gelernt haben?
- Welche Erfahrungen haben Sie besonders geschätzt?
- Welchen Herausforderungen standen Sie gegenüber und wie haben Sie sie gemeistert?
- Wer hat Sie dabei unterstützt?

Zum Schluss wäre es gut, zu diskutieren, wie dieses Bild von der Zukunft das Handeln in der Gegenwart beeinflussen sollte. Es ist auch von Vorteil, diese Dinge auf Papier aufzuschreiben und sie zu visualisieren.

### 3.3.2. Experimentelle Haltung

Zu Beginn des Freiwilligendienst verwendet der Freiwillige viel Energie, um die für ihn vorgesehenen Aufgaben zu bewältigen und seine neue Umgebung und die Möglichkeiten, die sie bietet, kennenzulernen. Während der Zeit wäre es gut, die Dynamik der Freiwilligenarbeit zu fördern. Damit meinen wir, dass der Freiwillige sein eigenes Handeln ausreichend beeinflussen soll. Viele Freiwillige haben beschrieben, wie ihr Leben und ihre Freiwilligenarbeit irgendwann zur Routine wurden, im Guten wie im Schlechten.

Das Mentoring bietet eine gute Gelegenheit, um sicherzustellen, dass die Routine den Freiwilligen nicht daran hindert, zu lernen und begeistert zu sein. Dies kann durch eine experimentelle Haltung und Handeln gefördert werden. Der Freiwillige sollte an regelmäßigen Treffen mit dem Mentor und/oder anderen Personen, die am Mentoring beteiligt sind, teilnehmen. Es ist wichtig, mit dem Freiwilligen zu überlegen, welche Folgen seine Handlungen auf ihn selbst und auf die Umgebung hatten. Mit diesem besseren Verständnis kann darüber nachgedacht werden, welche Dinge der Freiwillige noch lernen und erfahren möchte und inwiefern die Umgebung noch von dem Freiwilligen profitieren könnte.

Auf der Grundlage des Gesprächs kann der Mentor dem Freiwilligen helfen Pläne für die Experimente zu erstellen, die der Freiwillige durchführen wird. Diese können kleine Dinge oder größere Experimente sein, die mit der Freiwilligenarbeit in Verbindung stehen. Darüber hinaus sollte der Mentor mit dem Freiwilligen vereinbaren, wann er diese Experimente durchführt. Das Thema des nächsten Treffens könnte sein, was der Freiwillige getan hat und welche Folgen

diese Handlungen gehabt haben. Und wieder hilft das gesteigerte Verständnis aus diesem Dialog beim Nachdenken über zukünftige Handlungen.

Dieser Wechsel zwischen Experimenten und verständnisfördernden Dialogen stärkt im besten Fall die eigene Handlungsfähigkeit der Freiwilligen, d. h., dass sie sich selbst und ihre Umgebung mit ihrem Handeln beeinflussen können. Dieser Prozess ist spannend, weil die Ziele nicht in Stein gemeißelt, sondern Entwürfe sind, die in der Praxis erprobt werden. Diese Art von Ansatz verbessert die Möglichkeiten der jungen Menschen, etwas zu tun, zu erleben, zu lernen und von Nutzen zu sein

### 3.3.3. Sinnvolle freie Zeit

Die Aufnahmeorganisation sollte im Voraus die Interessen des Freiwilligen kennen. Auf der Grundlage dieser Informationen kann sie Möglichkeiten aufzeigen, die dem Freiwilligen im neuen Land angeboten werden und ihm bei der Suche nach Hobbys helfen. Hier können Gleichaltrige eine wichtige Rolle spielen. Besonders zu Beginn des Freiwilligendienstes sollte die freie Zeit besser geplant werden. Gegen Ende des Zeitraums trägt der Freiwillige selber mehr Verantwortung dafür.

Die Preise für die Dienstleistungen sollten den Freiwilligen bekannt gemacht werden, damit sie nicht durch falsche Annahmen davon abgehalten werden, ein Hobby zu beginnen.

Zur Freizeit gehören natürlich auch andere Dinge als nur geführte Hobbys. Oft sind diese anderen Tätigkeiten die besten Möglichkeiten, die lokale Kultur kennenzulernen. Filme ansehen, lokale Bücher lesen, lokale Gewohnheiten kennenlernen oder mit den Freiwilligen einen typischen Abend verbringen, sind hervorragende Möglichkeiten, um den Freiwilligen bei der Anpassung zu helfen. Eines der Ziele des Mentorings ist es, den Freiwilligen das Gefühl zu geben, dass sie Teil der Alltagskultur ist. Situationen, in denen die Freiwillige Unterschiede zwischen ihrer eigenen Kultur und der lokalen Kultur feststellen, sind gute Gelegenheiten zum Lernen. Diese treten vor allem in Alltagssituationen auf.

### 3.3.4. Vorbereitung auf den Kulturschock

Wenn man sich in einem neuen Land niederlässt, wird der Kulturschock häufig diskutiert. Darunter versteht man Anpassungsschwierigkeiten an eine fremde Kultur, was zu psychischen und körperlichen Symptomen auf vielen Ebenen führen kann.

Die Eingewöhnung in ein neues Land führt oft zu kleineren Symptomen, die keinen Kulturschock darstellen. Dies ist z. B. der Fall, wenn der Freiwillige das lokale Essen nicht mag.

Kulturschock ist jedoch ein umfassender Zustand, der bedeutet, dass es für den Freiwilligen fast unmöglich ist, positive Seiten des neuen Landes zu sehen. Oft nimmt der Ärger zu und das

eigene Heimatland wird in einem übertrieben positiven Licht gesehen. Zu den Symptomen kann auch gehören, dass man sich isoliert oder starke negative Gefühle gegenüber anderen Menschen hegt.

#### **Der Kulturschock umfasst in der Regel vier verschiedene Stufen:**

- 1. Die Honeymoon-Phase:** Wenn man in der neuen Kultur ankommt, ist man aufgeregt und erlebt alles aus der Sicht eines Außenstehenden. Die neue Kultur wird in einem guten Licht gesehen, ohne ihre schlechten Seiten zu bemerken.
- 2. Am Rande des Schocks:** Kleine Dinge werden lästig und die schlechten Seiten und praktischen Probleme der neuen Kultur werden deutlich. Erschöpfung, Depression und Heimweh sind häufige Symptome in dieser Phase.
- 3. Anpassung:** Allmähliches Lernen, Bewältigung verschiedener Situationen und das Verstehen der Gründe für unterschiedliche Praktiken helfen bei der Anpassung an die neue Kultur. Die Menschen beginnen sich mehr zu Hause zu fühlen und die Kommunikationsprobleme nehmen ab. Der allgemeine Stress durch die neue Kultur nimmt ab.
- 4. Kulturschock umgekehrt:** Die Rückkehr in die eigene Kultur kann zu einem größeren Schock führen als der Kulturschock in der neuen Kultur. Die Wiederaanpassung an die eigene Kultur kann aufgrund der Erfahrungen in der neuen Kultur einige Zeit in Anspruch nehmen, da sich das eigene Selbstbild verändert haben kann.

Beim Mentoring sollte man sich darauf vorbereiten, dass viele Freiwillige einige der oben beschriebenen Phasen durchlaufen. Oft kann schon die genaue Beschreibung der Phänomene den jungen Menschen helfen, die einen Kulturschock erleiden. Es ist wichtig, dass diese Erfahrungen mit jemandem verarbeitet und so schwerwiegendere Symptome gelindert werden können. Oft sind sinnvolles Handeln, das Funktionieren des Alltags und ein paar gute Beziehungen die besten Wege, um die Symptome des Kulturschocks zu lindern.

#### **3.3.5. Probleme und Schwierigkeiten**

Während des gesamten Prozesses können Probleme und Schwierigkeiten auftreten. Es ist wichtig, dass sie immer ernst genommen werden und dass die Erfahrungen der verschiedenen Personen trotz unterschiedlicher Wahrnehmungen gehört werden. Außerdem sollten Schwierigkeiten so schnell und ehrlich wie möglich angegangen werden, damit sie sich nicht verschlimmern.

Die Entscheidungsfindung sollte von dialogischen Diskussionen getrennt werden, die sich um ein besseres Verständnis der Situation bemühen. Außerdem sollte die Angelegenheit gemeinsam mit dem gesamten Netzwerk, das mit dem Problem verbunden ist, angegangen und Entscheidungen getroffen werden.

Probleme sind oft systemisch und miteinander verbunden. Daher ist es wichtig, das Gesamtbild und die den Problemen zugrunde liegenden Faktoren zu verstehen, um sie zu lösen. Auch wenn das Problem sich nur auf eine spezifische Situation bezieht, ist es wichtig, das Gesamtbild zu betrachten. Dazu gehören Arbeit, Freizeit und soziale Beziehungen sowohl im neuen Land als auch in der Heimat. Wenn die Situationen schwierig sind, ist es wichtig, dass sie nicht alleine bewältigt werden. Unterstützung finden Sie auch bei der Nationalen Agentur des Jugendbüros.

### 3.3.6. Wirkungen sichtbar machen

Für den Freiwilligen kann es schwierig sein, zu erkennen, welche Art von internationalem Nutzen oder Einfluss sein eigenes Handeln auf die lokale Gemeinschaft hat.

Der Mentor und andere Mitglieder der lokalen Gemeinschaft spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie können sehen, wie schüchterne junge Menschen beginnen, Deutsch, Englisch oder Französisch zu sprechen. Die Jugendlichen wundern sich nicht mehr über die Anwesenheit von Fremden in ihrem eigenen Handeln. Die Kassiererin in dem kleinen Laden vor Ort findet die Fragen der Freiwilligen im Laden nicht mehr seltsam. Dies sind einige der Beispiele für die Auswirkungen, die ein Freiwilliger auf die örtliche Gemeinschaft haben kann.

### Einige Tipps für die Unterstützung des Lernens:

- Schaffen Sie eine gleichzeitig sichere und ausreichend spannende Lernumgebung.
- Helfen Sie den Freiwilligen, für sich selbst interessante Lernobjekte zu finden.
- Verknüpfen Sie gemeinsam mit dem Freiwilligen neue Inhalte mit seinen früheren Erfahrungen, Kenntnissen und Wissen.
- Planen Sie, wie das Gelernte in die Praxis umgesetzt werden kann.

### Einige Tipps für eine experimentelle Haltung:

- Schaffen Sie eine Struktur für die Zusammenarbeit, die abwechselnd zwischen Dialog und Experimenten stattfindet.
- Helfen Sie dem Freiwilligen, verschiedene (große und kleine) Experimente auszuführen.
- Untersuchen Sie die erzeugten Effekte.
- Erstellen Sie neue Experimente auf der Grundlage des Gelernten.
- Etablieren Sie erfolgreiche Experimente als alltägliche Praxis.

### Checkliste für das Mentoring während des Freiwilligendienstes:

- Bieten Sie den Freiwilligen ein interessantes und sicheres Lernumfeld.
- Klären Sie gemeinsam mit den Freiwilligen die Ziele für ihren Freiwilligendienst, evaluieren Sie diese regelmäßig und passen Sie diese gegebenenfalls an. Dazu können verschiedene Methoden angewandt werden.
- Fördern Sie die Dynamik des Freiwilligendienstes sowie die experimentelle Haltung.
- Zeigen Sie den Freiwilligen auf Interesse basierend Möglichkeiten auf und helfen Sie ihnen bei der Suche nach Hobbys.
- Entdecken Sie gemeinsam mit den Freiwilligen im Alltag die Kultur des Gastlandes.
- Bereiten Sie sich auf einen möglichen Kulturschock vor und versuchen Sie eventuell auftretende Symptome der Freiwilligen zu lindern.
- Nehmen Sie auftretende Probleme und Schwierigkeiten ernst, versuchen Sie sie zu verstehen und bestmöglich zu beheben.
- Machen Sie die positiven Auswirkungen sichtbar, die die Freiwilligen auf die lokale Gemeinschaft haben.

### **3.4. Mentoring als Vorbereitung für die Abreise und die Rückkehr nach Hause**

Wenn eine der wichtigsten Phasen für die Betreuung die ersten Wochen des Freiwilligendienstes sind, ist eine weitere sehr wichtige Phase die Zeit nach dem Ende des Freiwilligendienstes. Dies ist die Zeit, in der die Aufgaben und Tätigkeiten abgeschlossen werden. Außerdem wird geklärt, was gelernt wurde, es wird Feedback gegeben und Verbindungen für künftige Maßnahmen geschaffen.

#### **3.4.1. Feedback für den Freiwilligen**

Während des gesamten Zeitraums ist es wichtig, dem Freiwilligen Feedback über sein Handeln zu geben. Der zentrale Punkt dabei, ist, dass die Person ein Verständnis dafür entwickelt, welche Auswirkungen ihre Handlungen auf andere Menschen und auf die Umgebung haben. Dies kann unterstützt werden, indem auf frühere Gespräche, Notizen und Materialien zurückgegriffen wird.

Es wäre gut, Feedback zu allen möglichen Dingen zu geben, sowohl zu der Arbeit als auch zu der Freizeit. Dies hilft dem Freiwilligen, aus seinem eigenen Handeln zu lernen. Konstruktives Feedback bietet dem Freiwilligen die Möglichkeit, sein eigenes Verständnis von sich selbst mit dem Verständnis zu vergleichen, das andere über ihn haben. So kann er sein Handeln in die gewünschte Richtung entwickeln.

Es sollte in der Regel kein spezifisches Treffen organisiert werden, um Feedback zu geben, es sollte eher ein natürlicher Teil des Zusammenseins sein.

Es ist wichtig, dass der junge Mensch eine Rückmeldung über gute Dinge erhält. Menschen erkennen nicht immer, was andere an ihnen schätzen. Feedback kann ihnen helfen, diese Aspekte bewusst zu entwickeln. Bei der Anerkennung von Lernerfolgen sind der Youthpass und der Europass gute Instrumente.

Wenn die Rückkehr des Freiwilligen näherkommt, sollte der Mentor den Freiwilligen auf die damit verbundenen Fragen vorbereiten. Der Mentor kann mit dem Freiwilligen darüber sprechen, was der Abschluss der Zeit für ihn bedeutet. Für die meisten Freiwilligen war die Zeit ihre erste bedeutende, unabhängige Lebensphase. Während dieser Zeit sind bedeutsame neue Beziehungen entstanden, die zurückbleiben werden. Auch die Mentoren-Beziehung wird enden, obwohl die Kommunikation natürlich auch danach weitergeführt werden kann, wenn beide es wollen. Der Lernprozess des Freiwilligen geht jedoch auch nach seiner Rückkehr nach Hause weiter.

### 3.4.2. Beendigung des Freiwilligendienstes und Unterstützung für den Freiwilligen

Ein schöner Brauch für das Ende des Freiwilligendienstes ist eine Abschiedsfeier für den Freiwilligen: Laden Sie alle wichtigen Leute ein und feiern Sie! Die Abschiedsfeier ist auch eine gute Gelegenheit, um eine kleine Rede zu halten. Es kann für den jungen Menschen sehr wichtig sein, zu hören, was er und sein Handeln für andere bedeutet haben. Gleichzeitig ist die Feier eine gute Gelegenheit, um allen Teilnehmern zu danken. Für den Freiwilligen kann es sehr wichtig sein, dass er sich bei den anderen bedanken und mit ihnen über das Erlebte sprechen kann.

Der Freiwillige sollte für die Rückkehr nach Hause gecoacht werden. Manchmal kann die Rückkehr nach Hause zu einem größeren Kulturschock führen, als wenn man in das Austauschland kommt. Die Menschen zu Hause haben sich wahrscheinlich kaum verändert, aber der Freiwillige selbst hat sich vielleicht sehr verändert. Sich wieder an die eigene Kultur zu gewöhnen, braucht Zeit, und anfangs kann dies vielleicht zu einer Enttäuschung führen. Der Freiwillige vermisst vielleicht stark das Austauschland und die Menschen, die ihm wichtig geworden sind.

Der Mentor kann den Freiwilligen bitten, darüber nachzudenken worüber, wie und wann sie über seine Erfahrungen sprechen wollen. Die Erwartungen der Familie und Freunde zu Hause an das Wiedersehen können andere sein als für den Freiwilligen selbst. Es ist gut die Freiwilligen zu fragen, wer sie bei ihrer Rückkehr abholen wird und was ihrer Meinung nach als Nächstes passieren könnte. Es ist auch gut, nach konkreten Plänen zu fragen, zum Beispiel für die Woche nach der Rückkehr nach Hause. Auf diese Weise kann der Freiwillige ein Kontinuum für sein eigenes Leben erstellen. Selbst einige geplante Situationen können dem Freiwilligen helfen, sich zu Hause zu orientieren.

Zu diesem Zeitpunkt kann es wichtig sein, Kontakt zu der unterstützenden Organisation zu haben, damit das Kontinuum zu Hause so sinnvoll wie möglich gestaltet werden kann.



### Einige Tipps, um Feedback zu geben:

- Geben Sie dem Freiwilligen so früh wie möglich Feedback. Das Feedback sollte im Zusammenhang mit der aktuellen Situation stehen. Später kann sich der Freiwillige zwar vielleicht noch an die Situation erinnern, aber er kann sie womöglich nicht mehr aus der Erfahrung heraus begreifen und kann so das gegebene Feedback nicht mehr so gut verinnerlichen.
- Geben Sie so viel positives Feedback wie möglich. Sagen Sie dem Freiwilligen, welche Dinge gut laufen. Positives Feedback hilft dem Freiwilligen, auf die positiven Auswirkungen seines eigenen Handelns zu achten, und stärkt sein Selbstvertrauen.
- Sich auf Dinge zu konzentrieren, die gut laufen und gut funktionieren, stärkt auch die Beziehung zwischen dem Freiwilligen und dem Mentor. Wenn das Feedback immer negativ ausfällt, würde dies auch die Mentoren-Beziehung entsprechend beeinträchtigen.
- Haben Sie jedoch keine Angst davor, kritisches Feedback zu geben. Betrachten Sie es in erster Linie als eine Gelegenheit zum Lernen.
- Helfen Sie dem jungen Menschen, die Konsequenzen seines eigenen Handelns zu verstehen.

### Checkliste für die Vorbereitung auf die Abreise und die Rückkehr nach Hause:

- Geben Sie dem Freiwilligen konstruktives Feedback über sein Handeln (greifen Sie dafür eventuell auf frühere Gespräche, Notizen und Materialien zurück).
- Erkennen Sie die Lernerfolge des Freiwilligen mit Hilfe des Youthpass/Europass an.
- Organisieren Sie dem Freiwilligen, wenn möglich, eine schöne Abschiedsfeier und ermöglichen Sie dort einen letzten gemeinsamen Austausch im Gastland.
- Bereiten Sie den Freiwilligen auf seine Rückkehr vor und vermeiden Sie so die mögliche Entstehung eines Kulturschocks.
- Nehmen Sie Kontakt zu der unterstützenden Organisation auf, um dem Freiwilligen ein Kontinuum zu schaffen.

### 3.5. Mentoring für die Rückkehr nach Hause und die Umsetzung des Gelernten

Das Freiwilligenprogramm soll das Lernen junger Menschen unterstützen und gleichzeitig positive Veränderungen in Europa und den umliegenden Ländern bewirken. Um Veränderungen zu bewirken, sollten diese sowohl im Gastland als auch bei der Rückkehr der Freiwilligen in ihre Heimat stattfinden. Das Lernen, das im Einzelnen stattfindet, sollte auch der Gemeinschaft zugutekommen, in die der Freiwillige zurückkehrt.

Zu diesem Zweck kann es hilfreich sein, wenn die unterstützende und die aufnehmende Organisation während des Zeitraums in Kontakt bleiben. Sie können gemeinsam überlegen, welche Art von Unterstützung der Freiwillige nach seiner Rückkehr benötigt und wie seine Erfahrungen sowohl dem jungen Menschen als auch der örtlichen Gemeinschaft zu Hause zugutekommen.

Der Mentor der Aufnahmeorganisation sollte mindestens einmal nach der Rückkehr mit dem Freiwilligen Kontakt aufnehmen. Wenn sich der Freiwillige wieder zu Hause eingelebt hat, sollte ihn gefragt werden, wie er die Zeit im Aufnahmeland empfunden hat und welche Gedanken er jetzt über die Zeit des Freiwilligendienstes hat. Es kann gefragt werden, mit wem er über die Zeit und seine Erfahrungen gesprochen hat.

*Sind ihm andere Personen eingefallen, mit denen er noch über seine Erfahrungen sprechen könnte? Wie haben die Erfahrungen während der Freiwilligenarbeit seine Zukunftspläne beeinflusst?*

Das Ausmaß des Kontakts mit dem Freiwilligen kann von der jeweiligen Situation abhängen: Manchmal bricht der Kontakt nach der letzten Nachricht ab, während manche für den Rest ihres Lebens in Kontakt bleiben.

Natürlich ist die Rolle der unterstützenden Organisation bei der Rückkehr des jungen Menschen nach Hause sehr wichtig. Die Rolle der unterstützenden Organisation ist es, den Freiwilligen zu Hause zu empfangen. Die angebotene Unterstützung kann sehr vielfältig sein, sollte sich aber vor allem auf die Zukunftspläne des jungen Menschen und die Umsetzung des Gelernten beziehen.

Eines der zentralen Ziele des Europäischen Solidaritätskorps ist die Förderung der Beschäftigungsfähigkeit von jungen Menschen. Es soll den Freiwilligen helfen, darüber nachzudenken, wie sie ihre Erfahrungen aus der Zeit nutzen können, um ihr Studium oder ihre Arbeit anzugehen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass jeder junge Mensch anders ist und unterschiedliche Arten von Unterstützung braucht. Der Grundgedanke muss jedoch sein, dass sich jemand um den jungen Menschen kümmert und ihn bei Bedarf an geeignete Dienste weiterleitet.

Wenn der Freiwillige wieder nach Hause geht, sollten die an der Betreuung beteiligten Personen weiterhin über ihre Tätigkeit als Betreuer nachdenken. Sie sollten gemeinsam eine Diskussion führen, in der sie die Rolle jedes einzelnen und die gemeinsame Zusammenarbeit

reflektieren. Auf der Grundlage dieser Überlegungen sollten sie auch mögliche Vorschläge bezüglich Veränderungen für zukünftige Freiwilligeneinsätze machen.

**Checkliste für das Mentoring nach der Rückkehr ins Heimatland:**

- Bleiben Sie mit der unterstützenden Organisation in Kontakt und bereiten Sie gemeinsam die Rückkehr des Freiwilligen vor.
- Treten Sie nach seiner Rückkehr noch mindestens einmal mit dem Freiwilligen in Kontakt und reflektieren Sie das erlebte. Tauschen Sie auch über seine Zukunftspläne und die Umsetzung des Gelernten aus.
- Reflektieren Sie selber über Ihre Erfahrungen und Ihre Tätigkeit als Betreuer. Schlagen Sie mögliche Veränderungen für zukünftige Freiwilligeneinsätze vor.

## Die Mentoring-Checkliste

### Vorbereitung und Unterstützung bei der Umsetzung

#### NETZWERKE UND ZUSAMMENARBEIT:

- Wer ist wer?* - Aufbau eines Netzwerks zur Unterstützung der Freiwilligen und Vereinbarung der Rollen
- Kontakt* - Vereinbarung des Kontakts mit den verschiedenen Akteuren (mit dem jungen Freiwilligen, der Aufnahmeorganisation, der unterstützenden Organisation und anderen Akteuren)
- Vertrag* – Abschließung eines „partner agreements“ mit der Entsendeorganisation.

#### VORHER - ZU BEGINN - AM ENDE:

- Abreise* - Hilfe bei praktischen Fragen und Unterstützung der Abreise
- Ankommen* - Planung des Empfangs und des Programms für die ersten Tage
- Rückkehr* - Unterstützung bei Fragen über die Rückkehr und die Nutzung der Erfahrungen, damit sie sich auf die Entwicklung der Fähigkeiten im Arbeitsleben auswirken

#### PRAKTISCHE ASPEKTE DES LEBENS:

- Wohnsituation* - Anleitung mit praktischen Details zum Wohnen
- Essen* - Hilfe bei der Organisation von Mahlzeiten
- Transport* - Einführung in das Transportwesen in der Region und im ganzen Land
- Kennenlernen der Region* - Vermittlung von grundlegenden Informationen über die Region und die Kultur
- Sprache* - Unterstützung beim Erlernen der Sprache

#### PRAKTIKEN DES ARBEITSLEBENS:

- Arbeitsaufgaben, Arbeitszeiten und Urlaub* - Klärung von Details zu den Zeiten des Freiwilligendienstes (Abschließung eines „volunteering agreements“)
- Sicherheitsfragen* - Vermittlung grundlegender Informationen über Sicherheit bei der Arbeit und in der Freizeit
- Organisationskultur* - Übliche Praktiken und Hierarchie im Arbeitsleben des Gastlandes

#### MENSCHEN UND UNTERSTÜTZUNG:

- Freizeit* - Ermutigung und Anleitung zur Freizeitgestaltung
- Soziale Beziehungen* - Unterstützung beim Aufbau sozialer Netzwerke
- Motivation* - Aufrechterhalten und Fördern der Motivation
- Lernen* - Unterstützung des Lernens für die Freiwilligen und die Organisationen