



AUFRUF FÜR SOZIALES ENGAGEMENT

Gemeinnütziger Verein pro humanis sucht Ehrenamtliche in Graz-Umgebung

Der Verein pro humanis bildet zweimal jährlich Freiwillige zu ehrenamtlichen Sozialbegleiter:innen aus, die Menschen mit psychischen Erkrankungen unterstützen. Für die nächste Schulung ab 3. Oktober werden noch Teilnehmer:innen gesucht

„Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Dieses Sprichwort beschreibt sehr treffend zwei grundlegende Bedürfnisse des Menschen: das Bedürfnis, sich mitzuteilen und das Bedürfnis nach Gemeinschaft. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist es oft nicht einfach, sich diese Bedürfnisse zu erfüllen. Häufig haben sie Schwierigkeiten damit, Kontakte zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Das fehlende soziale Netz kann ihren gesundheitlichen Zustand noch weiter verschlechtern.

Der Verein pro humanis setzt an dieser Stelle an und bildet zweimal pro Jahr ehrenamtliche Sozialbegleiter:innen aus, die sich nach ihrer Einschulung regelmäßig mit psychisch erkrankten Personen treffen, um sozialer Isolation entgegenzuwirken.

Die nächste Schulung startet mit 3. Oktober – Anmeldungen sind bereits möglich. Dabei hofft der Verein auch auf Teilnehmende im Bezirk Graz-Umgebung.

Unbeschwertes Kaffeetrinken

„Unsere Klienten wünschen sich oft nichts sehnlicher als wieder mit jemandem auf einen Kaffee gehen und unbeschwert reden zu können“, erzählt Birgit Golds-Duarte, klinische Psychologin und Freiwilligenkoordinatorin bei pro humanis. Die Treffen mit den Sozialbegleiter:innen würden für viele ein Stück Unbeschwertheit und Lockerheit wiederherstellen, das ihnen ansonsten fehle.

„Das Besondere an Sozialbegleitung ist, dass es keinen Veränderungsanspruch an die Betroffenen gibt“, erklärt Golds-Duarte. „Sie müssen nicht gesund werden und bei jedem Treffen Erfolge vorweisen. Sie dürfen auch einfach bleiben, wie sie sind.“ Das nehme ihnen Druck und gebe ihnen das Gefühl, auch dann in Ordnung zu sein, wenn es ihnen schlecht geht.

„Niemand möchte am Rand der Gesellschaft stehen“

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen, die oft mit geringem Selbstwertgefühl kämpfen, sei das eine sehr wichtige Botschaft. „Niemand möchte am Rand der Gesellschaft stehen. Wir alle brauchen das Gefühl, akzeptiert und gemocht zu werden und irgendwo dazuzugehören“, meint Golds-Duarte. „Einsamkeit und Ausgrenzung beginnen oft schon sehr früh im Leben. Wir wollen dem ein bisschen entgegenwirken.“



Die niederschwellige Unterstützung des Vereins leistet nicht nur in Krisenzeiten einen wichtigen Beitrag. Dort, wo der ganz normale Alltag zur Herausforderung wird - alleine das Haus verlassen oder einen lieben Menschen anrufen - da setzt Sozialbegleitung an.

„Der Bedarf wird in Zukunft eher weiter steigen als sinken“, vermutet Golds-Duarte. Wer im Bezirk Graz-Umgebung wohnt und sich vorstellen kann, 1-2 Stunden pro Woche mit einer betroffenen Person zu verbringen, kann sich für ein unverbindliches Gespräch beim Verein melden.

Keine Vorkenntnisse notwendig

Um ehrenamtliche:r Sozialbegleiter:in zu werden benötigt es keine Vorkenntnisse im psychosozialen Bereich. Die kostenlose Einschulung von pro humanis bereitet vollständig auf die begleitende Tätigkeit vor. Zusätzlich werden die Ehrenamtlichen von den Freiwilligenkoordinatorinnen laufend unterstützt.

Wer sich für die dreiteilige Schulung im Herbst anmelden oder mehr erfahren möchte, kann unter office@prohumanis.at oder 0316 / 82 77 07 ein unverbindliches Erstgespräch vereinbaren.

TERMINE FÜR DIE SCHULUNG IM HERBST 2025

- Teil 1: Freitag, 3. und Samstag, 4. Oktober 2025
- Teil 2: Freitag, 14. und Samstag, 15. November 2025
- Teil 3: Freitag, 28. und Samstag, 29. November 2025

Veranstaltungsort: Hotel Ibis Graz Messe, Waltendorfer Gürtel 8, 8010 Graz