



## Burnoutprävention in der Freiwilligenarbeit

### Risikofaktoren, Entstehung und Präventionsstrategien für das Freiwilligen-Management

Ein gutes Freiwilligen-Management ist der Schlüssel dazu, dass Freiwillige ihre Stärken einbringen und ihre Aufgaben mit Freude ausüben können. Es schafft die Grundlage für eine wertschätzende Zusammenarbeit, die sowohl den Freiwilligen als auch der Organisation zugutekommt. Gleichzeitig spielt es eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung von Überlastung und Burnout. Denn nur wenn Freiwillige sich unterstützt fühlen, und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Anforderungen und ihren persönlichen Ressourcen besteht, können sie langfristig engagiert und zufrieden bleiben. Ein durchdachtes Freiwilligen-Management stärkt nicht nur die Gesundheit und Motivation der Freiwilligen, sondern fördert auch den langfristigen Erfolg und die Nachhaltigkeit der gemeinsamen Arbeit – zum Wohl aller Beteiligten.

#### Ziele

In diesem 1,5-tägigen Kurs wird beleuchtet, wie Burnout entsteht, welche Risikofaktoren speziell Freiwillige und ihre Koordinator\*innen betreffen und wie ein effektives Freiwilligen-Management zur Entlastung beitragen kann. Die Teilnehmenden lernen vielseitige Modelle kennen, die praxisnah vermittelt und mit ihren eigenen Erfahrungen verknüpft werden. So erhalten sie praktische Werkzeuge und Ansätze, die sie direkt in ihrer Arbeit einsetzen können, um ein angenehmes Umfeld für Freiwillige zu schaffen.

Am zweiten Tag des Kurses geht es darum, sich bewusst Zeit zu nehmen, um die Erkenntnisse des ersten Tages auf die eigene Organisation und die persönliche Arbeitssituation zu übertragen. Dabei sollen aktuelle und

vergangene Gegebenheiten analysiert und vor dem Hintergrund des neuen Wissens hinterfragt werden: Wie wurden Überlastung und Burnout-Risiken wahrgenommen? Welche Herausforderungen und Bedürfnisse zeigen sich in der Arbeit mit Freiwilligen, und wie können diese im Licht der neu gewonnenen Einsichten nachhaltig verbessert werden? Welche Ressourcen sind innerhalb der Organisation bereits vorhanden und wie können diese gezielt gestärkt bzw. erweitert werden?

Ziel ist es, die Theorie des ersten Tages mit der Praxis zu verbinden. Diese Reflexion fördert nicht nur die Selbst- und Fremdfürsorge, sondern trägt auch entscheidend zur nachhaltigen Wirksamkeit bei.

**Inhalte**

- Definition von Burnout
- Positiver und negativer Stress
- Die Bedeutung von Bedürfnissen
- Risikofaktoren in der Freiwilligenarbeit
- Präventionsstrategien auf individueller und organisationaler Ebene
- Austausch und hilfreiche Tipps / Prozessreflexion

**Zielpublikum**

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die beruflich oder privat mit Freiwilligen zusammenarbeiten, z.B. in Nonprofit-Organisationen, Kirchen, Alters- und Pflegeheimen, Sport- und Kulturvereinen.

**Abschluss**

Teilnahmebestätigung

**Dozierende**

Viktorija Marmaković  
MA Sozialwirtschaft und Soziale Arbeit  
Diplom in Organisationsentwicklung und Wissensmanagement  
Geschäftsleitung und Freiwilligen-Koordinatorin

**Daten**

22.01.2027 (09.00 bis 17.00 Uhr) und 05.02.2027 (09.00-13.00)

**Ort**

Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Wirtschaft  
Riggenbachstrasse 16  
4600 Olten

**Kosten**

CHF 800.- (inklusive Kursunterlagen)

**Programmleitung**

Karin Freiermuth  
karin.freiermuth@fhnw.ch  
T +41 61 279 17 35

**Koordination**

Sina Gerschwiler  
sina.gerschwiler@fhnw.ch  
T +41 62 957 20 31