Freiwillig helfen in Hamburg

Heft in Leichter Sprache

- Was ist freiwilliges Engagement?
- Wie finde ich eine Aufgabe, die zu mir passt?

Hamburg

Das steht im Heft

Was ist freiwilliges Engagement? ..... Seite 4

Wollen Sie auch freiwillig helfen? ..... Seite 6

So finden Sie eine Aufgabe ..... Seite 6

Was ist eine Freiwilligen-Agentur? ..... Seite 7

Freiwilligen-Agenturen in Hamburg ..... Seite 9

Was sind Freiwilligen-Dienste? ..... Seite 12

Freiwilliges Soziales Jahr: FSJ ..... Seite 13

Freiwilliges Ökologisches Jahr: FÖJ ..... Seite 14

Bundes-Freiwilligen-Dienst: BFD ..... Seite 15

Das Netzwerk AKTIVOLI ..... Seite 16

Kurse für Freiwillige ..... Seite 18

Informations-Messe für Freiwillige ..... Seite 19

Wer hat das Heft gemacht? ..... Seite 22

Das Wort Engagement
spricht man so: An ga sche mong.

Freiwilliges Engagement bedeutet:
Freiwillig helfen.
Viele Menschen helfen freiwillig anderen.
Sie tun das in ihrer Freizeit.
Sie bekommen **kein** Geld dafür.
Das nennt man auch: Ehrenamt.

Ein Beispiel:
Herr Schmidt hilft gern anderen Menschen.
Das macht ihm Freude.
Er lernt andere Menschen kennen.
Er lernt auch etwas dazu.
Herr Schmidt macht das
in seiner Freizeit.
Er bekommt **kein** Geld dafür.

Warum ist das wichtig?
Jeder Mensch ist wichtig.
Und jeder Mensch kann etwas für die Gemeinschaft tun.

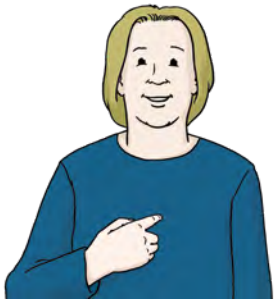
- Jeder Mensch ist besonders.
- Jeder Mensch kann etwas anderes.
- Jeder Mensch lernt von den anderen.

Alle können helfen.
Alle können mitmachen.
Sie können auch mitmachen.

- Es ist egal, wie alt Sie sind.
- Es ist egal, ob Sie eine Frau oder ein Mann sind.
- Es ist egal, ob Sie eine Behinderung haben.
- Es ist egal, wo Sie herkommen.

Wollen Sie auch freiwillig helfen?

Es gibt viele Möglichkeiten.
Sie können sich eine Aufgabe suchen,
die gut zu Ihnen passt.



So finden Sie eine Aufgabe:

Es gibt verschiedene Stellen in Hamburg.
Zum Beispiel ein Verein oder ein Büro.
Sie können sich bei einer Stelle melden.
Die Menschen dort können Sie beraten.

Zum Beispiel:

- Was für Aufgaben es gibt.
- Wo Sie gut helfen können.

Im nächsten Abschnitt finden Sie mehr Informationen:

- Informationen über verschiedene Möglichkeiten
- Adressen in Hamburg

Was ist eine Freiwilligen-Agentur?

Eine Freiwilligen-Agentur ist eine Beratungs-Stelle.
Die Menschen dort beraten Sie,
wenn Sie freiwillig helfen wollen.
Sie haben viele Informationen über
freiwilliges Engagement

Eine Freiwilligen-Agentur
bringt Menschen zusammen.

- Viele Menschen in Hamburg wollen gern helfen.
  Aber vielleicht wissen sie **nicht**,
  wo sie helfen können.
- Viele Einsatz-Stellen in Hamburg brauchen
  Menschen, die dort helfen können.
  Aber vielleicht wissen sie **nicht**,
  wo sie diese Menschen finden.

Die Freiwilligen-Agentur
bringt die Menschen,
die helfen wollen, und die
Einsatz-Stellen zusammen.

Was ist eine Freiwilligen-Agentur?

Viele Einsatz-Stellen brauchen Helferinnen und Helfer.

Zum Beispiel:

- Kirche
- Museum
- Sport-Verein
- Schule
- Vereine, die Menschen unterstützen

Das macht eine Freiwilligen-Agentur:
Die Menschen dort reden mit Ihnen
über freiwilliges Engagement.
Sie überlegen zusammen,
welche Aufgabe gut zu Ihnen passt.
Sie helfen Ihnen.
Und sie haben gute Tipps.

Alle können zu einer Freiwilligen-Agentur gehen.
Die Beratung ist **kosten-los:**
Sie müssen dafür **nichts** bezahlen.

Freiwilligen-Agenturen in Hamburg

Altona

Informationszentrum und Freiwilligen-Agentur altonavi

Telefon: 040 - 24 43 64 17
Internet-Seite: www.altonavi.de

Bergedorf

Freiwilligen-Agentur Bergedorf

Telefon: 040 - 72 57 02-75
Internet-Seite:
www.freiwilligen-agentur-bergedorf.de

Eimsbüttel

ASB Zeitspender-Agentur Hamburg

Telefon: 040 - 25 33 05 04
Internet-Seite: www.zeitspender.de

Hamburg-Mitte

Freiwilligen Zentrum Hamburg

Telefon: 040 - 248 77-360
Internet-Seite: www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de

Engagementlotsen
im Senioren-Büro Hamburg e. V.

Telefon: 040 - 30 39 95-07
Internet-Seite: www.engagementlotsen.hamburg

Bürger helfen Bürgern e. V.
Freiwilligen Börse-Hamburg

Telefon: 040 - 411 88 6 90 oder
0160 - 90 14 13 30
Internet-Seite: www.freiwilligenmanagement.com

tatkräftig e. V.

Telefon: 040 - 53 260 260
Internet-Seite: www.tatkraeftig.org

Hamburg-Nord

Freiwilligen-Agentur Nord

Telefon: 040 - 28 47 42-77
Internet-Seite: www.freiwilligenagentur-nord.de

Harburg

Freiwilligen-Netzwerk Harburg

Telefon: 040 - 30 03 47 46
Internet-Seite: www.freiwilligennetzwerk-harburg.de

Wandsbek

AKTIVOLI Wandsbek Freiwilligen-Zentrum

Telefon: 040 - 42 881 3031 und
040 - 42 881 3064
Internet-Seite: www.aktivoli-wandsbek.de

Mehr Informationen im Internet

Internet-Seite: **www.freiwillig.hamburg**

Auf der Internet-Seite finden Sie Informationen von allen Freiwilligen-Agenturen in Hamburg.

Was sind Freiwilligen-Dienste?

Der Freiwilligen-Dienst ist eine besondere Möglichkeit
für Menschen, die helfen wollen.
Ein Freiwilligen-Dienst dauert meistens 1 Jahr.
In diesem Jahr arbeitet man bei einer Stelle.
Zum Beispiel in einer Schule oder in einem Verein.

Diese Freiwilligen-Dienste gibt es:

1. Das **F**reiwillige **S**oziale **J**ahr.
   Die Abkürzung ist: **FSJ**
2. Das **F**reiwillige **Ö**kologische **J**ahr.
   Die Abkürzung ist: **FÖJ**
3. Den **B**undes-**F**reiwilligen-**D**ienst.
   Die Abkürzung ist: **BFD**

Auf den nächsten Seiten
stehen mehr Informationen zu den 3 Freiwilligen-Diensten.

Das Freiwillige Soziale Jahr

Die Abkürzung ist: **FSJ**
Soziales Jahr bedeutet:
Ein Jahr für die Gemeinschaft.

Wer kann ein FSJ machen?
Junge Menschen bis 27 Jahre.

Was machen Menschen im FSJ?
Sie unterstützen die Menschen im Alltag,
damit sie gut leben können.

Sie unterstützen zum Beispiel:

- Kinder
- Menschen **ohne** Zuhause
- Menschen mit Behinderungen

Mehr Informationen im Internet
Internet-Seite: **www.hamburg.de/freiwilligenjahr**

Das Freiwillige Ökologische Jahr

Die Abkürzung ist: **FÖJ**
Ökologisches Jahr bedeutet:
Ein Jahr für die Natur und Umwelt.

Wer kann ein FÖJ machen?
Junge Menschen bis 27 Jahre.

Was machen Menschen im FÖJ?
Die Menschen helfen in der Natur.
Sie kümmern sich um Tiere und Pflanzen.
Zum Beispiel:
Wenn es an einem Ort immer weniger Pflanzen gibt,
dann helfen Freiwillige,
damit dort wieder mehr Pflanzen wachsen.
Das nennt man Umwelt-Schutz.

Mehr Informationen im Internet
Internet-Seite: **www.hamburg.de/freiwilligenjahr**

Der Bundes-Freiwilligen-Dienst

Die Abkürzung ist: **BFD**
Das Wort Bund bedeutet:
Dieser Freiwilligen-Dienst gilt überall in Deutschland.

Wer kann ein BFD machen?
Menschen ab 16 Jahre.

- Junge Menschen
- Erwachsene
- Alte Menschen

Was machen Menschen im BFD?
Es gibt den BFD in allen Lebens-Bereichen.
Zum Beispiel:

- Sie können im Museum helfen.
- Sie können in der Natur helfen.
- Sie können in einem Alten-Heim helfen.

Mehr Informationen im Internet
Internet-Seite: **www.bundesfreiwilligendienst.de**

Was ist AKTIVOLI?

AKTIVOLI ist ein Netzwerk und ein Verein.
Der lange Name ist:
AKTIVOLI-Landesnetzwerk.

Der Verein macht sich stark für
freiwillige Helfer in Hamburg.
Das können Frauen oder Männer sein.
In dem Verein arbeiten mehr als
50 Gruppen zusammen.

Was ist das Ziel von AKTIVOLI?

Der Verein will alle Menschen unterstützen,
die helfen wollen:

- Damit mehr Menschen freiwillig helfen.
- Damit die Menschen gern helfen.
- Damit alle sehen: Wer anderen
  hilft, macht etwas Gutes.

Was macht AKTIVOLI?

Das Netzwerk setzt sich für Menschen ein,
die anderen Menschen freiwillig helfen.
Und es bringt viele Menschen zusammen.
Alle sollen zusammen über
freiwilliges Engagement sprechen.
Sie sollen gemeinsam überlegen,
was man noch besser machen kann.

Zum Beispiel:

- in Gruppen und Vereinen
- bei Menschen, die freiwillig helfen wollen
- in Schulen
- in Geschäften und Betrieben
- in Gesprächen mit Menschen aus der Politik

Haben Sie Fragen?

AKTIVOLI-Landesnetzwerk
Telefon: **040 - 765 001 44**
E-Mail: **info@aktivoli.de**
Internet-Seite: **www.aktivoli.de**

Die AKTIVOLI Freiwilligen-Akademie

Wer freiwillig hilft, macht etwas Wichtiges.
Manchmal muss man dafür neue Dinge lernen.
Darum gibt es die AKTIVOLI Freiwilligen-Akademie.

Eine Akademie ist ein Ort zum Lernen.
Es gibt dort Kurse zu verschiedenen Themen.

- Manche Kurse sind im Internet.
- Manche Kurse sind in einem Kurs-Raum.

Alle Kurse haben etwas mit einem
freiwilligen Einsatz zu tun.

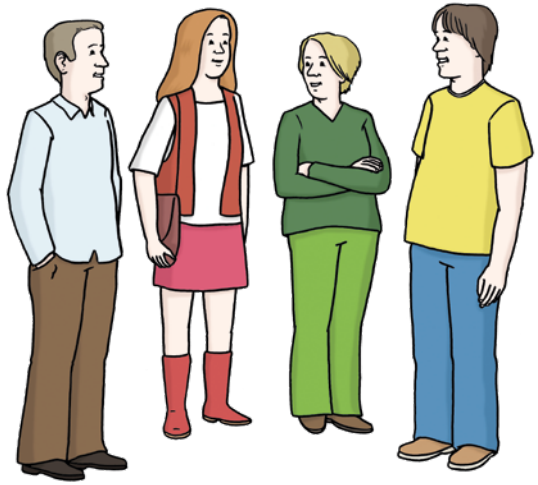
Haben Sie Fragen?

AKTIVOLI-Freiwilligen-Akademie
Telefon: **040 - 76 50 01 43**
Internet-Seite:
www.aktivoli-kurse.hamburg

Die AKTIVOLI-Freiwilligen-Börse

Die Freiwilligen-Börse ist eine große Informations-Messe.
Bei der Messe gibt es Informationen für Menschen,
die freiwillig helfen wollen.
Es gibt bis zu 150 Informations-Stände.
An den Ständen können sich Vereine vorstellen.
Und sie können Freiwillige für ihre Projekte suchen.

Wer kann zur Informations-Messe kommen?
Alle Menschen,
die freiwillig helfen wollen.



Vielleicht wissen Sie noch **nicht**,
was Sie machen wollen.

Bei der Messe können Sie gute Ideen sammeln.

Zum Beispiel:

- Wo Sie helfen können.
- Was Sie machen wollen.
- Welche Informationen Sie brauchen.

Und Sie können Gruppen kennen lernen,
die Hilfe von Menschen brauchen.

Wann ist die Informations-Messe?

Jedes Jahr im Frühling.

Wer macht die Informations-Messe?

Die **A**rbeits**g**emeinschaft der **F**reien
Wohlfahrtspflege
Die Abkürzung ist: **AGFW**

Machen Sie mit. Auch Sie können helfen.

Jeder Mensch kann etwas für die Gemeinschaft tun.

- Jeder Mensch ist besonders.
- Jeder Mensch kann etwas anderes.

Vielleicht wollen auch Sie freiwillig helfen.

Internet-Seite: **www.aktivoli-boerse.de**

Haben Sie Fragen?

In diesem Heft sind viele Adressen.

Sie können sich bei jeder Adresse melden.
Die Menschen dort beraten Sie gern.

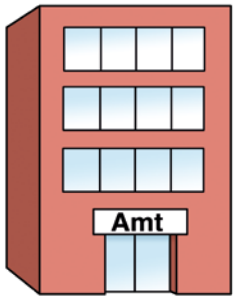
Das Heft ist von einer Abteilung
in der Hamburger Sozialbehörde.
Die Abteilung heißt:
Referat zur Förderung des freiwilligen Engagements.

Was macht die Hamburger Sozialbehörde?

Die Sozialbehörde unterstützt Menschen,
die Hilfe brauchen.

Dafür arbeitet die Sozialbehörde:

- Alle Menschen sollen gut
  in Hamburg leben können.
- Alle Menschen sollen dazu gehören.
- Alle Menschen sollen im Alltag
  mitmachen können.



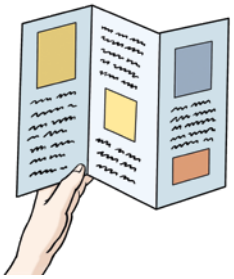
Wer hat das Heft gemacht?

**Was macht das Referat zur Förderung
des freiwilligen Engagements?**

Das Referat kümmert sich um freiwillige Tätigkeiten.
Es unterstützt alle Menschen,
die mit freiwilligem Engagement zu tun haben.

- Menschen, die gern helfen wollen.
- Menschen, die Freiwillige suchen, die helfen wollen.

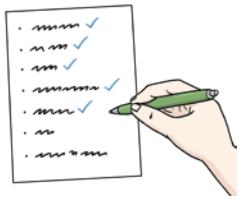
Das Referat hilft,
damit alle gut zusammen arbeiten können.
Zum Beispiel mit Informations-Heften.



Das Referat hat einen Plan gemacht.

Im Plan steht:
So können Menschen in Hamburg noch besser helfen.

Der Plan heißt:
Hamburger Engagement-Strategie.
Dieses Heft gehört auch zu dem Plan.
Der ganze Plan steht im Internet.
Internet-Seite: **www.hamburg.de/engagementstrategie**



Haben Sie Fragen?
E-Mail:
engagement@soziales.hamburg.de
Internet-Seite:
www.hamburg.de/engagement

Wer hat das Heft gemacht?

Informationen zum Text und zu den Bildern:

- **Veröffentlichung:** Januar 2022
- **Leichte Sprache:**
  Büro für Leichte Sprache Hamburg –
  Lebenshilfe Landesverband Hamburg e. V. (2021)
  Internet: **www.LHHH.de** und K Produktion –
  Barrierefreiheit, Inklusion, Leichte Sprache und
  Fortbildungen (2016), Internet: **www.k-produktion.de**
- **Der Text ist geprüft:**
  In Zusammenarbeit mit dem Campus Uhlenhorst
  (2021) und den Elbe-Werkstätten (2016).
- **Das Fachreferat wurde beraten vom:** Fachkreis
  Engagement ohne Barrieren des AKTIVOLI-
  Landesnetzwerk e. V.
- **Die Bilder sind von:**
  © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger
  Behinderung Bremen e. V.,
  Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.
  © Markus Schaefer, [take shape] media design
  © Europäisches Logo für einfaches Lesen:
  Inclusion Europe. Internet: **www.leicht-lesbar.eu**

www.hamburg.de/engagement

Hamburg | Sozialbehörde